30 БЛЮД ИЗ МЕНЮ СУПЕРМЕНА, СТР. 114

ОКТЯБРЬ
2008

# Men'sHealth

УКРАИНА

## СЕКС-ОПРОС

ЧЕГО ХОТЯТ **3453** ВОЗБУЖДЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ

СПЕЦСЕКЦИЯ

## ДРУЖБА С ГОЛОВОЙ

ТЕСТЫ, ЗАДАЧИ, РЕАКЦИЯ

## НАЗАД В ТУЛОВИЩЕ

ЖЕЛЕЗНЫЕ МЫШЦЫ – ГОЛЫМИ РУКАМИ

## СКОЛЬКО ПРОСЛУЖИТ ТВОЕ ТЕЛО

**60** ЛЕТ НА ГАРАНТИИ

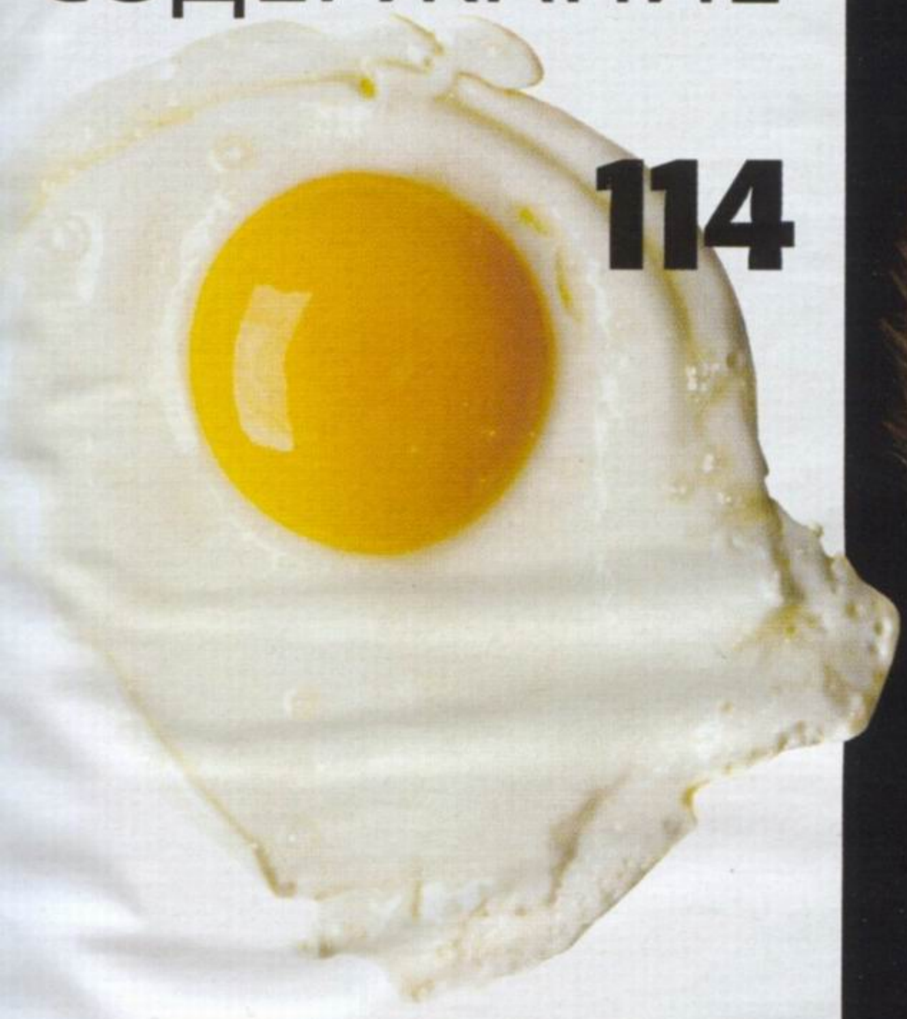
4606895 000406 08010

рекомендуемая розничная цена
**10,50 ГРИВЕН**

## ГИД ПО СТИЛЮ

134 СПОСОБА КРАСИВО ПОТРАТИТЬ ДЕНЬГИ

# СОДЕРЖАНИЕ



# ОКТЯБРЬ 2008

**НА ОБЛОЖКЕ:**


**114 30 блюд из *меню* Супермена**

**128 Секс-опрос**
*Чего хотят* 3453 возбужденные женщины

ИГРЫ РАЗУМА

**92 Дружба с головой**
Тесты, задачи, реакция

**84 Назад в туловище**
Железные мышцы — голыми руками

**144 Сколько прослужит твое тело?**
60 лет на гарантии

Фотограф: **Ondrea Barbe**
Модель: **Gregg Avedon**

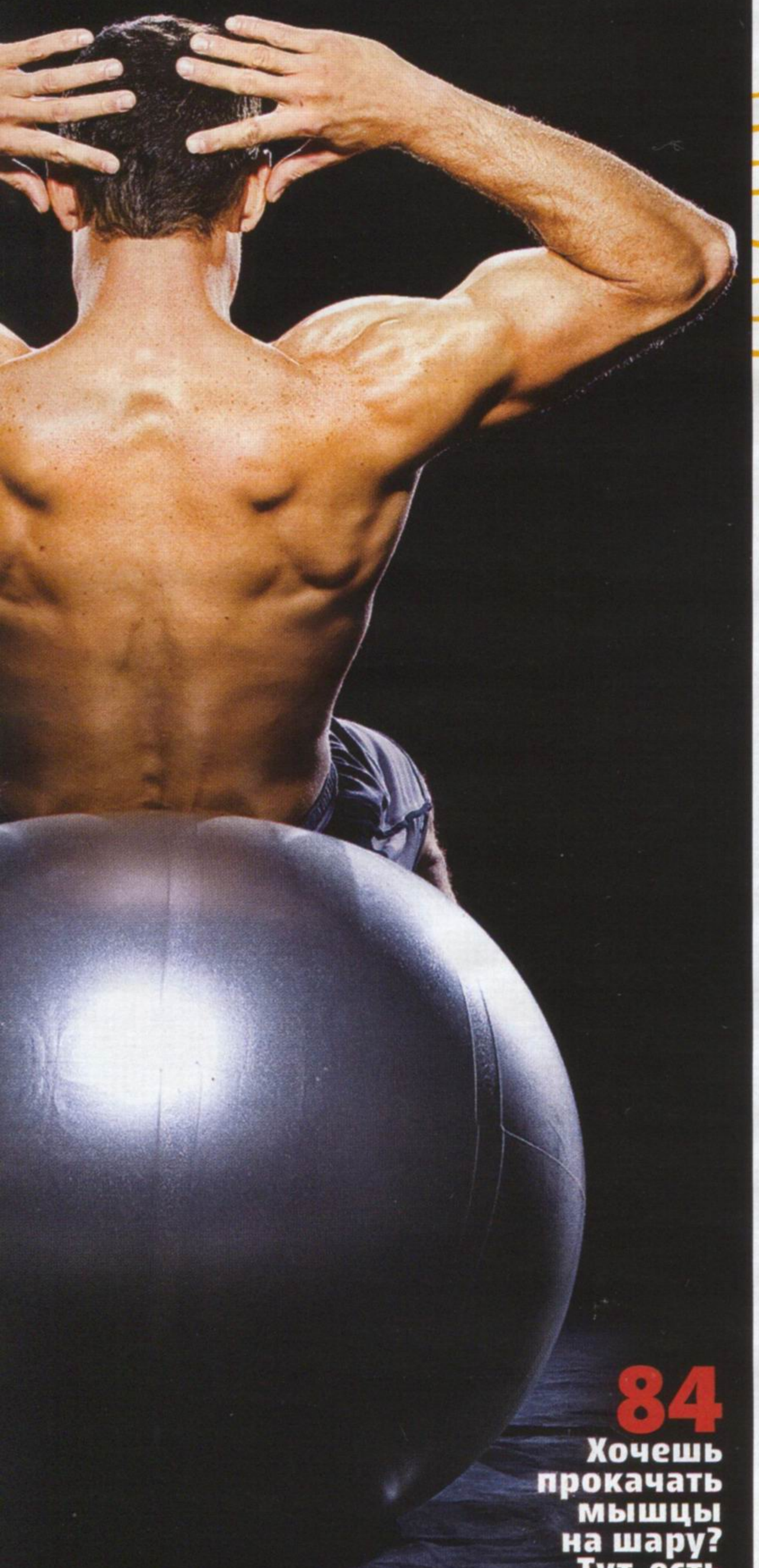
**62**

**– Мой телефон указан сзади на ошейнике**



Journal-plaza.net

# СОДЕРЖАНИЕ



**84**
**Хочешь прокачать мышцы на шару? Тут есть и обратная сторона...**

**70**
**Запуск адронного коллайдера привлек внимание всех светил мировой науки**

## ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:


СЕКС

**62 Кобель и скука**
5 заблуждений в постели

**70 Карьера**
Малый бизнес

**76 Про питание**
Жарь-птица

**82 Персональный тренер**
Уроки прыжков

**83 Само-оборона**
Ложка победы

ЖИЗНЬ

**88 Оказался вдруг**
Кто твой друг?

В ДВИЖЕНИИ

**100 Предвыборные дебаты**
Как купить хорошую машину за один день

ФОРМА

**104 География подвига**
Маршрут для твоих мышц

ПРАКТИКА

**110 Долбойога**
Народный комплекс упражнений

**112 Фитнес-ланч**
Богатырская наша сила

**124 Техникум**
Потрогай ее за шарик

**74**



Journal-plaza.net ®

# СОДЕРЖАНИЕ

**50**

**Не сдавших теорию и площадку с третьего раза в Эфиопии помечают красным крестом**

**136 Чего тебе надобно?**
Тест: важность спорта

**150 Профилактика**
Злой рак

ЭКСТРИМ

**154 По местам**
Альпы в Квинстауне

**156 Расправь крылья!**
Как летают люди

**162 Вася, ты здесь?**
Пособие по выживанию в критических ситуациях

**168 За катером вприпрыжку**
Вейкбординг

**В КАЖДОМ НОМЕРЕ:**

22 Письмо редактора
24 Обратная связь
34 Голограмма
60 Импульс
74 Продукт
122 Новое железо
214 MH Promotion


# Guide to Syle

176 *Дядя Сэм*
178 *Короткий метр*
180 *Дырявые носки*
182 *Время не убьешь!*
184 *Вторая кожа*
186 *Что-то приключилось!*
188 *Курткам на смех*
190 *Отведай ремня*
192 *Поддай с носаря*
194 *Как ни в чем не бывало*
196 *Последний герой*
198 *Пороемся в архиве*
200 *Колотим понты*
202 *На несколько долларов больше*
204 *Вспомним всех поименно*





Journal-plaza.net ®

# ПИСЬМО РЕДАКТОРА

d.pribytko@imedia.kiev.ua

# Легкий номер

Находясь в здравом уме, твердой памяти и более чем неплохой физической форме, редактор журнала Men's Health Владимир Пахолюк иногда предается мечтам, которые в голове работника самого здорового в мире журнала появляться просто не должны. Вчера, например, он заявил, что мечтает о каком-то нереальном домашнем кинотеатре, целом грузовике DVD с классикой мирового кино и чтобы, месяц не появляясь на работе, только и делать, что смотреть кино сутки напролет...

Уже несколько лет с регулярностью раз в месяц мы призываем наших читателей вести здоровый образ жизни. Мы убеждаем их в необходимости не лениться, работать над собой каждый день, не поддаваясь на провокации и всякие соблазны. Тем не менее даже в наших стройных и сплоченных рядах иногда возникает некое смятение, желание просто расслабиться и получать удовольствие каким-нибудь простым незатейливым способом.

В чем причина таких настроений, остается только гадать: может быть, это напряженная работа над рекордными 220 страницами этого номера, или пресловутая осенняя депрессия, или еще какая-то напасть. По большому счету, это и не важно. Больше всего на свете люди любят отдыхать, и надо своевременно (но не очень часто) предоставлять им это гарантированное Конституцией право.

Итак, перед тобой специальный осенний легкий номер. Это не значит, что здесь нет комплексов упражнений, планов тренировок и всевозможных полезных советов — этого добра хватает. Но особое внимание мы решили уделить простым житейским радостям, таким как секс, еда и кино. Двум первым пунктам посвящены несколько здоровых, красочно оформленных материалов. Последнему (кино) — весь осенний Гид по стилю. Мы, конечно, не отказываемся от своих убеждений и по-прежнему считаем, что только регулярные тренировки могут сделать из мужчины красавца, но иногда можно позволить себе слабость пойти по более легкому пути и вместо тренажерного отправиться по магазинам. Главное — равняться на правильные образцы.

Journal-plaza.net ®

# ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

# НА ЧИСТУЮ ВОДУ

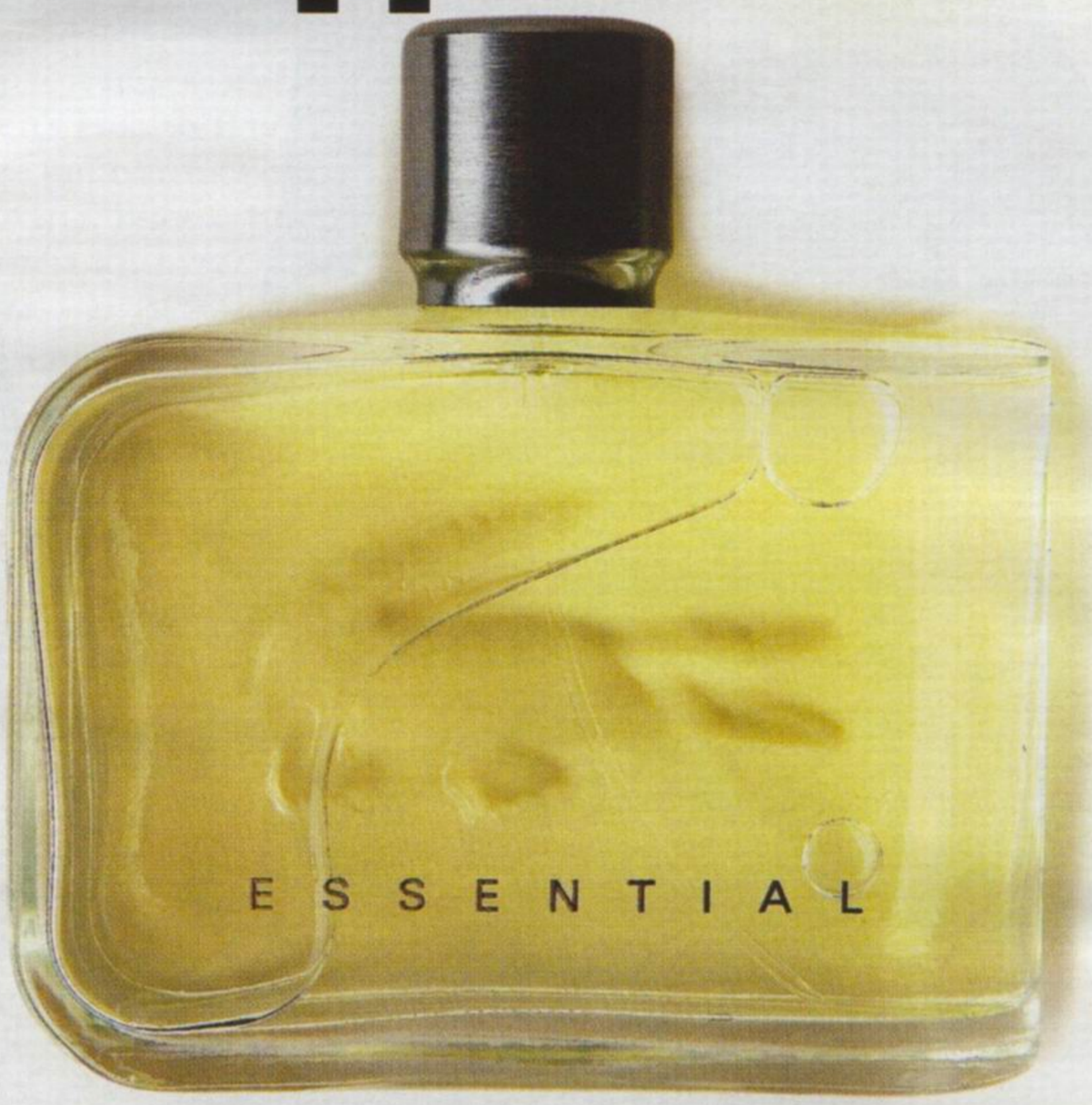
ПИСЬМО МЕСЯЦА

**Ваш журнал мне приходится читать втихаря в туалете либо когда мужа нет дома. Потому как все мои явные попытки взобраться на диван с ЕГО журналом воспринимаются как прорыв диверсанта в лагерь противника.**

**Как и во многих молодых, но любящих семьях, у нас своя война за территорию, за господство, за собственное мнение и т. д. И только в ваших силах привнести мир в нашу семью касательно одного вопроса: вредно ли пиво? Мой муж его очень любит и выпивает около 14 бутылок в неделю. Я переживаю за его здоровье, ведь это посаженная печень, ожирение и снижение потенции со временем. Поэтому пилю его за это. Он в свою очередь ссылается на то, что в пиве куча витаминов. Мол, вы даже писали об этом. Я показала ему августовский номер, где в рубрике "Голограмма" было указано, что пиво – это плохо. Изучите, пожалуйста, этот вопрос углубленно и расскажите нам! Да будет мир во всем мире! Заранее благодарна!**

КОТ

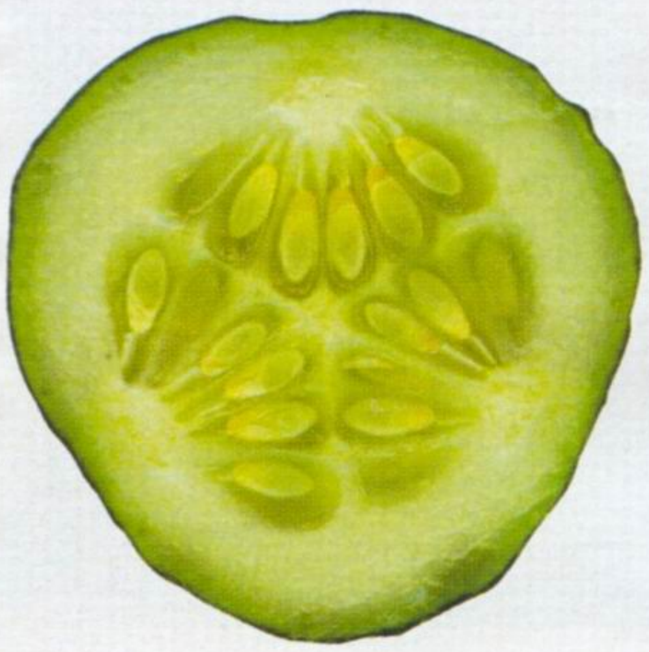
**МН:** Как говаривал Менделеев, нет вредных веществ, есть вредные дозировки. Мы, к примеру, на день рождения главреда выпили всего три бутылки на всех: у нас везде камеры, и того, кто выпивает на работе больше двух бутылок, немедленно увольняют... Так что это вопрос сложный. А чтобы достичь мира, попробуй подарить мужу туалетную воду lacoste Essential Collector's Edition.




## НАШЕ ВАМ С ОГУРЦОМ

*Привет, редакция!* Уже несколько лет читаю ваш журнал, но только сегодня, представляете, только сегодня я додумался, как его можно использовать не по назначению! У моего близкого друга сегодня день рождения. Купив ему бутылку абсента, я решил сделать для нее мужскую суперобложку: сострогать она должна была из пожеланий, за которые, собственно, и распивается подарок. Как это реализовать? Очень просто: берем шесть выпусков МН, рулон малярной ленты, скотч, ножницы, газету и огурец. Очень нежно, орудуя ножницами, вырезаем заголовки, затем фантазируем, обматываем, клеим... и так, пока не закончится свободное место на стеклотаре.

СТАНИСЛАВ



## КАК НЕПРИЯТНО!

Сколько вам ни тверди, вы все не понимаете. Но, уважаемые, ОЧЕНЬ БОЛЬШАЯ ПРОСЬБА: больше материала в разделе "Секс" и больше женских фотографий! Ведь как неприятно открывать журнал и видеть вместо девушек рекламу. Твою ж мать, а! Вы меня поймите, я ж свихнусь без девушек. И еще большая просьба: я все колеблюсь с тем, надо ли брить область бикини и задницу и все такое. Раз уж вы сотрудничаете с Cosmopolitan, объявите соцопрос и узнайте плюсы и минусы.

ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬ

## ЧТО ТЕПЕРЬ ЧИТАЮТ В АРМИИ

Первый номер журнала я прочитал в декабре этого года и теперь не могу прожить без него. Хотя в армии достать его достаточно проблемно и обычно я читаю номер за прошлый месяц. То количество информации и советов, которые вы даете, просто поражает. Мне это помогает не отстать от ритма нормальной жизни, которой я жил и буду жить, вернувшись домой. Спасибо вам! Теперь я ваш верный читатель, а ваш журнал стал настольной книгой.

HELLBOY777

## МЕСЯЧНЫЙ ЦИКЛ

Бывает такое, что я ухожу в запой. Но когда покупаю очередной номер, то бросаю, занимаюсь спортом, правильно питаюсь. И так по кругу.

NO-SUN

## СКАЗКИ Г-НА ХЛЕСТАКОВА

Движет мной исключительно забота о здоровье ваших читателей. В сентябрьском номере увидел очередной совет г-на Ко-



Journal-plaza.net ®

# ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

чергина под названием "Г-н Хлестаков". Хорошее название, если вспомнить основное занятие Хлестакова — сказочник.

Но он хоть безобидный сказочник был. Дело в том, что на наружной стороне кисти расположено много маленьких косточек и при подобном ударе несколько из них гарантированно сломаются, что обеспечит вам сильнейший болевой шок. Аналогичный совет дамам, которых обхватили сзади за пояс, а им это не нравится — бить каблуком сверху по верхней стороне ступни обхватчика. Там такая же анатомия, и человек от болевого шока забудет обо всем на свете. Не верите — проверьте. Только бейте не по мешку, а по чему-то напоминающему череп. Всего хорошего.

ИГОРЬ

## ЛИШЬ БЫ НАПИСАТЬ

Прочитал статью "Как сделать воблу", был слегка удивлен. Автор предлагает из плотвы, тарани, леща сделать воблу. Это как понимать? Вобла — название рыбы, водится на Каспии, в низовьях Волги. Тарань — в Азовском море, и это все разновидность плотвы. А то, что предлагает сделать автор, называется "вяленая рыба" (сухая). Будь то лещ, тарань, вобла. Так что, дорогие авторы, будьте внимательны, а то создается впечатление — лишь бы написать.

OHOTNIK33

## ПРИВЫК, НО ОТУЧИЛСЯ

Спасибо за журнал, красиво пишете. Многие советы у вас беру. Я недавно развелся и был обескуражен тем, что за время брака вообще разучился знакомиться и общаться с девушками. Привык к своей бывшей — но сейчас не об этом. Так вот мне очень понравилась девушка, не поверите, у меня даже страх возникал перед мыслью, что буду с ней разговаривать. Хорошо, ваш журнал вовремя попался, нахватался умных советов и двинулся завоевывать мою красавицу. Ура, завоевал. Теперь мы вместе. Спасибо, ребята, что помогаете таким, как я, выйти из послеразводного ступора. У вас все чудесно получается.

НИКИТА

# ПИСЬМА ИЗ ГОРОДА Б.

Евгений Крузенштерн

Здравствуй, дорогой журнал. Сообщаю, что в столице случился сезон распродаж и все только и делают, что хвастаются друг перед другом, какие прекрасные штаны они купили за 200 гривен. Я к распродажам отношусь очень хорошо, хоть ничего и не покупаю. Распродажа — это ведь тонкая психологическая игра, типичная проверка на вшивость. Вот идет гражданин по улице, смотрит — "Распродажа курток 80%", и выходит через полчаса с недоумевающим видом, держа в руках дурацкую куртку с рукавами в попугаях. На его лице прямо читаются следующие слова: "Господи, на хрена мне эта дурацкая куртка?" Жители Киева — все очень щедрые, поэтому они такие вещи друг другу дарят на дни рождения. Ну действительно, не носить же.

В городе Б., где я раньше жил, распродажи проходили иначе. Во-первых, они начинались неожиданно, без всякой логики. В любой день года магазины могли распродавать и зимнюю, и летнюю, и осенне-весеннюю коллекцию разнообразных товаров. Однажды в городе Б. распродавали чугунные батареи. На рекламном плакате было написано: "Коллекция батарей-2005". В этом объявлении чувствовалась какая-то парижская утонченность.

Тем временем, пока жители столицы носятся по магазинам за дурацкими куртками, я с большим интересом наблюдаю за ассортиментом небольших лавок. Мне всегда нравились маленькие лавки с разнообразными вещами хозяйственного применения. Иные вещи и инструменты предназначались для таких невообразимых занятий, что ставили в тупик даже продавца. Как-то мне предложили на сдачу купить ершик для чистки доильного аппарата.

Ассортимент мелких магазинчиков особо прекрасен вещами, которые в любой другой ситуации не вызовут ни малейшего интереса. В маленьком хозяйственном магазине рядом с моим домом продается цифра восемь. Есть, знаете, такие цифры для обозначения квартирных номеров. Их клеят прямо на дверь. В магазинчике рядом с моим домом вот уже третий месяц продается одна только цифра восемь. Много, очень много одинаковых цифр восемь предложено на выбор покупателю. Меня каждый раз охватывает удивление — что за предприимчивый человек писал бизнес-план, в котором фигурировала такая, мягко говоря, узкая целевая аудитория — потребители восьмерок.

Я уже совсем почти забыл про восьмерки, и про этот гипотетический бизнес-план, и даже про изощренный идиотизм, как вчера неожиданно увидел в канцелярской лавке настолько специализированный продукт, что ахнул — на пестром стеллаже заметно выделялась красная папка с золоченой надписью: "Выпускнику детского сада "Здоровичок". Я, конечно, купил две.





Journal-plaza.net ®

# МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

## ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я НАТАЛЬЯ, У МЕНЯ ПРИ ОРГАЗМЕ БОЛЬШОЕ ВЫДЕЛЕНИЕ ЖИДКОСТИ, ТАКОЕ ВОЗМОЖНО?

НАТАЛЬЯ

**Поздравляем вас и вашего партнера, Наталья.**

### Что такое суставная гимнастика?

SPARTAK

Это специальная разминка перед тренировкой гибкости, представляющая собой медленные вращения основных суставов сверху вниз с постепенным наращиванием амплитуды.

### В какое время суток лучше выполнять упражнения по работе над гибкостью?

ЖЕНЯ

Большого значения не имеет, тренировка гибкости в разное время имеет свои преимущества. Но считается, что пик гибкости наступает в промежутке между 14.30 и 16.00. В это время лучше всего и заниматься.

### Можно выполнять “кубинский жим с гантелями” со штангой?

ВАНЯ

Разумеется. А также взятия на грудь, рывки и прочее.

### Когда в квартире открыты все форточки и балкон и в ванной дверь пропускает струю воздуха, не может ли во время принятия душа мне незаметно продуть те самые органы?

ВАЛЕРИЙ

Конечно, понятие “продуть” далеко от медицины. Дело в том, что на сквозняке организм может переохладиться, и от этого его способность противостоять инфекции снижается. Если попавшая инфекция начнет действовать, у тебя случится респираторная инфекция, вирусная или бактериальная.

### Отстают бицепсы и трицепсы, и тренер посоветовал такой суперсет: 1) подъем гантелей на бицепс стоя/жим лежа узким хватом; 2) “молотки”/французский жим лежа. Смогу я так пробить руки?

ВИТЯ

Тренеру, конечно, виднее, так что попробуй. Если ожидаемого результата не достигнешь – поменяй суперсет, а может быть, и тренера.

### Что безопаснее для коленных суставов: скакалка, велотренажер или беговая дорожка?

НИКИТА

Велотренажер – единственное оборудование из предложенных, при работе на котором отсутствует ударная нагрузка на суставы.

### 1,5 года назад весил 125 кг при росте 173, затем сел на “кремлевскую” диету и за 4 месяца сбросил 45 кг, но ужасно обвисла кожа. Помогите! Готов работать до седьмого пота.

КИМ

Просто необходимо время. Кожа – такой же адаптивный орган, как и все остальное, со временем она привыкнет к твоим новым размерам и вернется к нормально-упругому состоянию. Для ускорения процесса на регулярной основе принимай рыбий жир, он поможет ей стать более здоровой.

### Можно ли менять в NBA-программе упражнения, оставив ту же схему выполнения повторений и чередований? И будет ли она так же хорошо действовать?

МИХАИЛ

В большинстве случаев нельзя. Потому что, как только ты начинаешь чувствовать, что в программе нужно что-то менять, это уже с гарантией значит, что ее нужно менять кардинально.



Journal-plaza.net ®

# МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

**В чем преимущество Т-отжиманий по сравнению с обычными? Можно ли комбинировать разные виды в одной тренировке?**

JAGER

Т-отжимания сложнее, чем обычные: они более энергоемкие, сложнее координационно, включают в работу большее количество плоскостей. Комбинировать можно, добавлять другие виды тоже, никаких контрнагрузок не произойдет — все это упражнения одного типа.

**Хочу увеличить мышцы, регулярно занимаюсь в зале, но люблю плавать. Не мешает ли плавание росту мускулатуры?**

ВИТЯ

Наоборот, плавание помогает восстановить мышцы после тренировок и улучшить рельеф. Главное, плавай в свободные от тренировок дни и не проводи в воде слишком много времени.

**Есть ли какое-нибудь лекарственное средство, одобренное медицинскими экспертами, для чистки печени? Грелка, масло и лимонный сок меня не устраивают.**

АЛЕКСЕЙ ШУЛЯК

"Чистка" печени или какого-то другого органа — это не медицинское понятие, поэтому и никаких средств для нее не существует. Другое дело, если у тебя есть конкретные проблемы с печенью, например, холестаз (то есть застой желчи и — как лабораторный маркер — повышение уровня билирубина в крови), тогда для их ликвидации есть соответствующие лекарственные средства. Но для того чтобы выяснить, есть ли у тебя эти проблемы, надо обратиться к врачу и пройти обследование.

# ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

с Ритой Катьер

**ДО АРМИИ Я ЛЕГКО ОБЩАЛСЯ С ПРОТИВОПОЛОЖНЫМ ПОЛОМ, А ПРИЕХАВ В ОТПУСК, ОБНАРУЖИЛ, ЧТО НЕ МОГУ И СЛОВА СКАЗАТЬ ПОНРАВИВШЕЙСЯ МНЕ ДЕВУШКЕ. ПРОЩЕ НАЖИМАТЬ НА КУРОК, ЧЕМ ЗНАКОМИТЬСЯ! ЧТО ДЕЛАТЬ?!**

РОМАН

**Перескочить сразу с армейского сленга и образа жизни на романтические прогулки и разговоры непросто. Ты начинай знакомство с банального привета, отвесь пару комплиментов ее волосам/маникюру/маечке, а потом честно сообщи, что выпал из мирской суеты на энное количество месяцев и нуждаешься в адаптации. Первая попытка успехом, может, и не увенчается, но ведь по движущимся мишеням ты, наверное, тоже не сразу начал попадать?**

**КАЖДЫЙ РАЗ ПОСЛЕ СЕКСА Я СИЛЬНО ПЕРЕЖИВАЮ, ЧТО ДЕВУШКА ЗАЛЕТИТ. ПРИ ЭТОМ ВСЕГДА ПОЛЬЗУЮСЬ ПРЕЗЕРВАТИВОМ. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СПОКОЙНО?**

САША

Старайся жить по принципу "я в чертей не верю, и они ко мне не ходят" и продолжай всегда пользоваться презервативом. А сильные переживания черпай в более надежных источниках: с парашютом прыгни, боксом займись, вышей скатерть крестиком.

**ЗАСТАЛА МУЖА В ВАННОЙ НЮХАЮЩИМ МОИ НОШЕНЫЕ ТРУСЫ. ГОВОРИТ, ЕМУ ОЧЕНЬ НРАВИТСЯ ЭТОТ МОЙ ЗАПАХ. Я В РАСТЕРЯННОСТИ. В ПЛАНЕ СЕКСА У НАС ВСЕ НОРМАЛЬНО. ЧТО ПОСОВЕТУЕШЬ?**

АЛИНА

Это называется фетишизм, и теряться тебе решительно не от чего. Просто муж в любви к тебе пошел гораздо дальше "кончиков ногтей". Воспринимай как комплимент.

**МОЯ ДЕВУШКА НЕ УМЕЕТ ПРОЩАТЬ. МЫ ВМЕСТЕ ПЯТЬ ЛЕТ, И ОНА ПОМНИТ КАЖДУЮ МЕЛОЧЬ. ХОТЯ И НА ЕЕ СЧЕТУ ГРЕШКОВ ХВАТАЕТ.**

СЕРГЕЙ

Восхищаюсь твоим титаническим терпением. Злопамятные женщины отличаются скверным и склочным характером и почти неизлечимы. Если даже ради любимого она за пять лет не изменилась, дальше будет только хуже. Выхода два: привыкнуть к ее припадкам и тщательно следить за собой или уносить от нее поскорее ноги.



Journal-plaza.net ®

# МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

**Как называется предмет экстремального отдыха шарообразной формы, в который залезает человек, после чего его скатывают с горки и он получает максимум адреналина, но при этом без травм? И где его купить?**

ЕВГЕНИЙ

Такой предмет экстремального отдыха называется зорб. Этот прозрачный шар для спуска с горы изобрел в 1973 году Жиль Эберсоль, но до сих пор о его существовании знают не все, а спуск на зорбе однозначно воспринимается как экзотическое развлечение. Купить зорб для личного пользования нельзя – его продают только юридическим лицам. Причина – в неумелых руках шар может стать очень опасным: спуск со слишком крутой горы, шоссе, расположенное внизу холма, – все это может привести к трагедии, так как тормозов внутри шара нет. Любая трасса, где проходят спуски, должна быть проверена. Подробности – на zorb.ru.

**Мой автомобиль – "Ока", что делать?**

СЕВЕР

Тебе сказочно повезло – у тебя море возможностей! Из "Оки" можно сделать стретч, хетчбэк V8, микробульдозер, двухэтажный автобус или Oka-DeLorean, который наверняка понравится фанатам фильма "Назад в будущее". Подробности найдешь на сайте www. okatuning.com.ru.

**Насколько важно выполнять парные упражнения? Мне лично неудобно делать переходы с разных снарядов, менять постоянно веса.**

ДЕНИС

Если твоя задача – комфортное времяпрепровождение в фитнес-клубе, то можно ограничиться и обычными сетами.

**Я бы хотела помочь своему молодому человеку избавиться от пивного животика, не говоря ему об этом. Я села бы с ним на ту же диетку, чтоб казалось, что это я сижу. Может, что посоветуете?**

АННА

Вряд ли это поможет. Правильное питание – вопрос круглосуточный, и для того, чтобы контролировать его питание постоянно, придется почти буквально кормить его с ложечки (читай – вместе работать и отдыхать, запрещать пить пиво с друзьями и т.п.). Хотя сделать ему белковый омлет с зеленью на завтрак и кусок постного мяса с салатом на ужин тебе никто не помешает.

**Через какое время после приема пищи можно приступать к физическим нагрузкам и через какое время после тренировки уже поесть?**

АНДРЕЙ

Ориентировочными и признанными показателями считаются 1,5 часа до тренировки и 30 минут после (при условии уже выпитого белково-углеводного напитка в искомые 30 минут).

**У меня опущена почка. Это конец работы со штангой? Или использование пояса поможет?**

МИХАИЛ

Полагаю, пояс тут не помощник. А конец или нет – решать врачу.

**Мне 34 года, в результате сидячей работы появилось много жирных подушек по бокам, можно ли мне делать скручивания при камнях в почках?**

АЛЕКСЕЙ

Скручивания, вероятно, делать и можно, но поднимать тяжести в принципе нежелательно. Точнее тебе скажет об этом врач. Больше внимания уделяй не активным тренировкам, а активизации всего остального времени – ходи пешком, не пользуйся лифтом, отрегулируй питание.

**При гиперэкстензии и нагрузках на ноги сводит икроножные мышцы. Как бороться?**

РУСЛАН

Это первый признак надвигающейся перетренированности и в первую очередь связано с перегруженной нервной системой. Необходимо заметно ослабить нагрузки и повысить количество восстанавливающих процедур – баня, сауна, массаж, рефлексотерапия, временно повышенный каллораж, приятные люди вокруг и т.д.

**Когда согнутую руку поднимаю локтем вверх – будто сухожилие натягивается, а затем по руке проходит электрический разряд, такой как при ударе локтем обо что-то твердое.**

РОМАН

Срочно к неврологу!

ФОТО: RUSSIANLOOK, PROFIMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.



Journal-plaza.net ®

# ГОЛОГРАММА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

**НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:**
Зоя Бабич, Константин Воронцов, Павел Горбачев, Олег Горшков, Петр Ежов, Варвара Жемчужникова, Василий Ковалев, Мария Троицкая



www.menshealth.com.ua МН

Journal-plaza.net ®

# ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ ЖУРНАЛА COSMOPOLITAN СНОВА ОТВЕТИЛИ НА НАШИ ВОПРОСЫ

## 1 КАКАЯ ЧАСТЬ ТВОЕГО ТЕЛА БОЛЬШЕ ВСЕГО ПРИВЛЕКАЕТ МУЖЧИН?

**ГЛАЗА** 28%

**ГРУДЬ** 27,5%

**ЯГОДИЦЫ** 19%

**НОГИ** 10,5%

**ВОЛОСЫ** 7%

**РОТ** 4%

**ЖИВОТ** 3%

**ШЕЯ** 1,5%

## 2 КАКАЯ ЧАСТЬ МУЖСКОГО ТЕЛА САМАЯ НЕКРАСИВАЯ?

**ОГРОМНЫЙ ЖИВОТ** 31%

**ГЛУПОЕ ЛИЦО** 20%

**ВОЛОСАТАЯ СПИНА** 14,5%

**ВЯЛЫЙ ЗАД** 14,5%

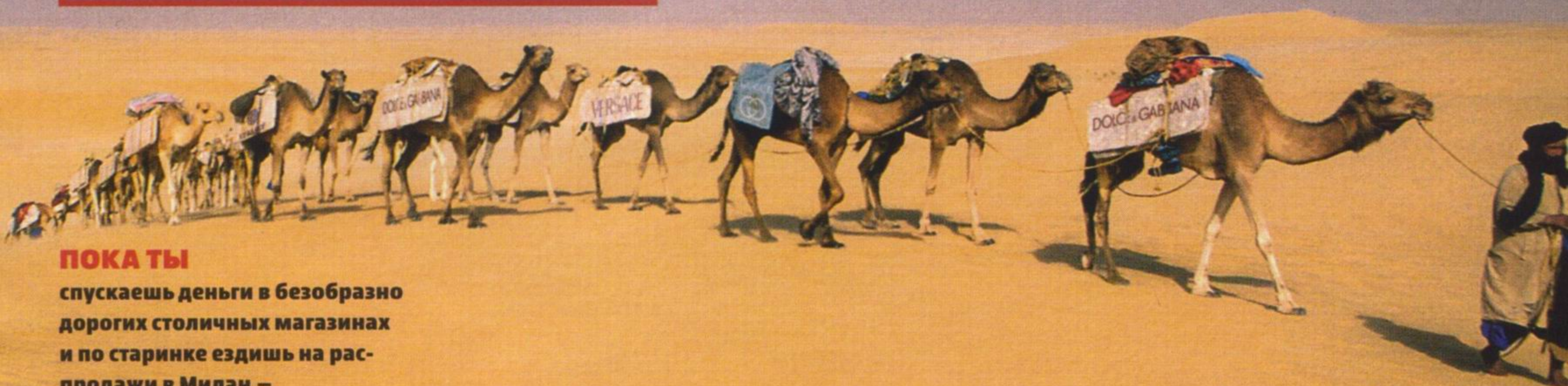
**КРИВЫЕ НОГИ** 11,5%

**ВПАЛАЯ ГРУДЬ** 9%

www.Journal-plaza.net ®

Journal-plaza.net ®

# ЧТО ДЕЛАЮТ УМНЫЕ ЛЮДИ




**ПОКА ТЫ**
**спускаешь деньги в безобразно дорогих столичных магазинах и по старинке ездишь на распродажи в Милан –**

**УМНЫЕ ЛЮДИ**
**одеваются в модных и дешевых местах.**

## ЛОНДОН

**CAMDEN TOWN**

Целый квартал блошиных рынков, антикварных лавок и прочих заведений для развлечения публики. Здесь продают и всевозможный секонд-хенд, и народные костюмы, сшитые трудолюбивыми мигрантами изо всех бывших британских колоний. Тут масса магазинчиков молодых и неизвестных дизайнеров, предлагающих уникальные вещи в единственном экземпляре.

- **www.camdenlock.net/**

## СТОКГОЛЬМ

Компания **ACNE JEANS** была основана в Стокгольме всего 12 лет назад, а уже сегодня редкий скандинавский модник не имеет в своем гардеробе хотя бы одной пары "шведских народных джинсов". Узкие модели из грубого денима, отстроченного красными нитками, сложно спутать с изделиями какого-либо другого дизайнера.

- **Lilla Nygatan 23, 111 28 Stockholm, Sweden**
- **www.acnejeans.com**

## ПАРИЖ

**LA VALLEE VILLAGE**

Расположенная в 30 минутах езды от центра Парижа деревенька – настоящий рай для тех, кто предпочитает одежду и обувь от ведущих мировых брендов, но при этом не прочь сэкономить. Здесь представлены изделия от Armani, Calvin Klein Jeans, Furla, Paul Smith, Pepe Jeans, O'Neill и еще около ста компаний. Все предметы продаются со скидками от 10 до 80%.

- **Адрес: 3 Cours de la Garonne, 77700 Serris**
- **www.lavalleevillage.com**

## РИМ

**VIA DEL GOVERNO VECCHIO**

Вся эта старинная, узкая и кривая улица усеяна всевозможными секонд-хендами: от прилизанных заведений для богатых туристов до настоящих свалок старого барахла. Среди которого, разумеется, попадаются настоящие шедевры. Например, лыжные шапки с кисточками, какие носят у нас пенсионеры-спортсмены.

## ПОДЕЛИСЬ УЛЫБКОЮ

Кто бы мог подумать, что для некоторых девушек мужская улыбка важнее больших бицепсов и заветных кубиков на животе. Исследователи из Кардиффского университета установили, что мужчины, чья улыбка медленно расползается по лицу, сильнее привлекают женщин, чем те, кто при случае моментально давит лыбу. Такие воспринимаются как менее привлекательные и ненадежные.

## КАК ГОВОРИТСЯ

- **Готовальня**
Предмет из детства. Аккуратный, обтянутый материей, а то и кожей футляр, в котором лежали блестящие чертежные приборы – циркуль, рейсфедер, чертежный кронциркуль, разметочный кронциркуль. На девушек хорошо действует фраза: "Зайдем ко мне, посмотрим готовальню".

- **Кала-азар**
Смертельное заболевание, страшная тропическая лихорадка. Если услужливый туземец где-нибудь на курорте кричит тебе: "Кала-азар!" – не вздумай отвечать: "Азар кала!", а срочно собирай свои манатки и первым же рейсом возвращайся домой, стараясь не соприкасаться ни с кем и ни с чем.

- **Архикарп**
Вовсе не самый главный карп, а – о ужас! – "женский половой орган сумчатых грибов". Если случайно окажешься на конференции микологов (специалистов по грибам), смело пользуйся идиомами вроде: "Мне все до архикарпа", "Червивая лисичка архикарпу не хозяйка" и т.п.

Journal-plaza.net ®

РЕЦЕПТУРНЫЙ ОТДЕЛ

# Колбаса

Жареный или вареный мясной фарш, упакованный в свиные желудки, пользовался популярностью в Древней Греции. А похожие блюда были еще раньше известны в Вавилоне. Изначально колбасы делали для купцов и моряков – правильно приготовленный продукт мог храниться до двух лет. Эти самые купцы и моряки разнесли колбасу по всему миру, но лидером в этом деле была и остается Европа.

Существует несколько теорий возникновения слова "колбаса". Есть версия, что это переиначенное латинское "колба" – "круглый". Или же тюркское "кюльбасы" – "жареное мясо". А может, еврейское "коль басар" – "всякая плоть". Слово "кълбаса" впервые появилось в новгородских берестяных грамотах в XII веке. До 1974 года в советских колбасах не было ничего, кроме мяса, сала и прочих субпродуктов. Таковы были стандарты.

## 6 КОЛБАС НА ЛЮБИТЕЛЯ

● **Британские** колбаски из нежного филе с шампанским. Всего 20 фунтов за штуку.

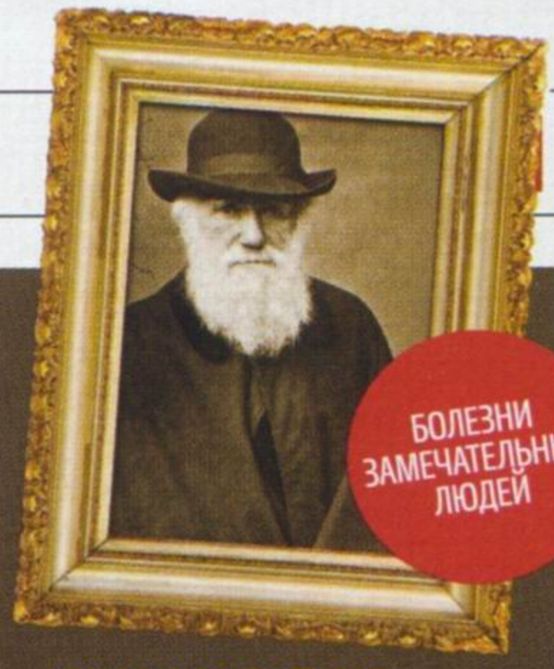
● **Чилийская** разновидность из мяса ламы, альпака и гуанако, само собой, с перцем чили.

● **Татарская** сыровяленая конская колбаса "махан".

● **Китайская** "лап чонг" из смеси поразному приготовленной свинины.

● **Южноиндийские** колбаски "гулу" из рыбы и мякоти кокоса.

● **Вьетнамская** "ча чай", сделанная из тофу с овощами, без мяса в принципе.



БОЛЕЗНИ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ

## СИНДРОМ ДАРВИНА

Чарльз Дарвин – английский ученый-биолог, автор фундаментальной теории о происхождении видов. Именно Дарвин искренне считал обезьян нашими прародителями и потратил немало усилий, чтобы доказать свою теорию. Ученый написал так много трудов и сделал столько открытий, что был в итоге сражен тяжелым синдромом, позже названным в его честь.
Если в перерывах между работой ты замечаешь, что стал вялым, раздражительным, у тебя пропадает аппетит и интерес к сексу – возможно, ты заработал синдром хронической усталости (он же синдром Дарвина). Безусловным симптомом считается болезненный, лихорадочный интерес к процессу выхода земноводных на сушу, устройству молочной железы у самки кита и т.д.
Чтобы не чувствовать себя как английский биолог, старайся больше отдыхать: здоровый сон вместо вечернего дерби по телевизору, чашка чая с молоком вместо коньяка в ресторане. Впрочем, и этого может не хватить: многие специалисты считают синдром Дарвина вполне себе классической болезнью, которую надо лечить медикаментами под надзором врача.



Journal-plaza.net ®

# Ставим банки

**Консервы сами по себе – штука не очень полезная. Но поскольку их все равно не избежать – учимся минимизировать вред от долгоиграющей еды.**

● Маркировка на жестяных банках выштампована изнутри. Если цифры вдавлены снаружи, то это подделка.

● На этикетках обязательно должен быть указан ДСТУ или ТУ.

● Обращаем внимание на состав. Формулировка "растительное масло" почти гарантирует, что это масло – вреднющее пальмовое. Выбирай те банки, где написано конкретно – оливковое или подсолнечное.

● Если банка измазана мерзким липким маслом – это очень хорошо. Значит, на складе жестянка хранилась по всем правилам.

● Если уж покупаешь консервы, бери максимально простые продукты – рыбу, фасоль, мясо, без всяких там соусов. Их приготовишь дома сам – будет и полезнее, и вкуснее.

● Вздувшиеся банки – признак испорченного продукта.

## УНИВЕРСАЛЬНЫЙ УЛУЧШИТЕЛЬ

**Краткий справочник по развитию полезных навыков**

СЕАНС №2

# МЯСО

**МЯСО ОВНА** Бараны – единственные домашние животные, которых выгуливают на пастбищах, а не выкармливают костной мукой в инкубаторах. По содержанию полезных веществ баранина – чемпион.

**ТОЛЬКО ВИНО** Запивать жирную, тяжелую пищу лучше всего вином. Чуть менее удачный, но все равно неплохой вариант – горячий чай. Пиво, соки и лимонады оставь врагу.

**УМЕРЕННОСТЬ** Есть масса способов обеспечить себя протеином – например, есть рыбу, яйца, фасоль и пить молоко. С мясом не стоит перебарщивать. Если ты не качок-фанатик, тебе вполне достаточно 150 г мертвых животных в день.

**СВИНИНА** Однозначно и бесспорно самое вредное мясо. В нем выше всего содержание жиров и холестерина. Результат очевиден – в странах с самым большим потреблением свинины вроде Германии, Филиппин, США – самый высокий процент ожирения.

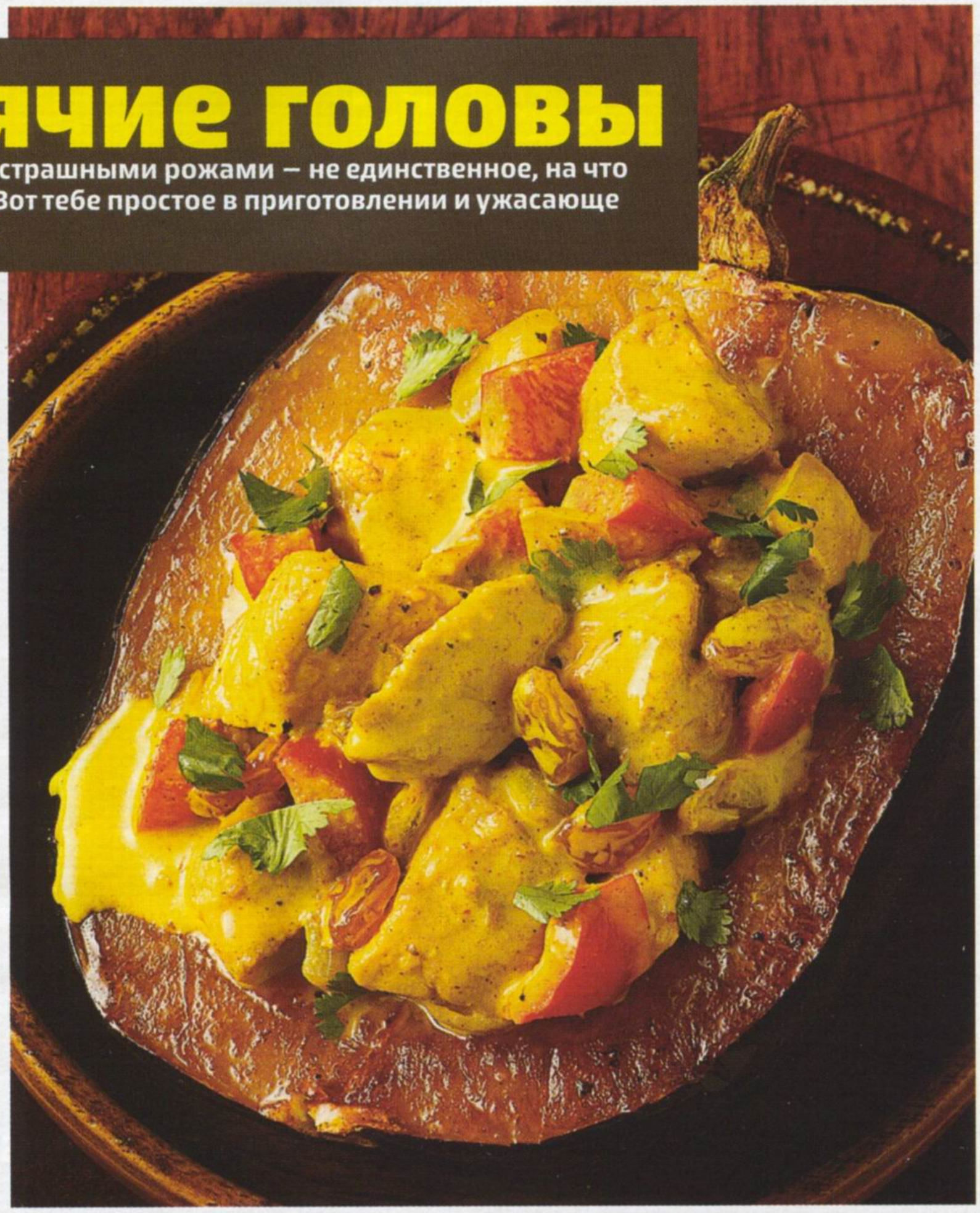
## СМОТРИ, ЧТО ПЬЕШЬ!

**ОТ НЕКОТОРЫХ НАПИТКОВ МОЖНО РАСТОЛСТЕТЬ НЕ ХУЖЕ, ЧЕМ ОТ БУТЕРБРОДОВ С САЛОМ.**

Journal-plaza.net ®

# Горячие головы

**Светильники со страшными рожами – не единственное, на что годятся тыквы. Вот тебе простое в приготовлении и ужасающе вкусное блюдо.**



- 1 маленькая тыква
- 4 куриных филе, нарезанных крупными кусками
- 1 мелко нарезанный болгарский перец
- 1/4 стакана изюма
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 мелко порезанная луковица
- 1/2 стакана молока
- Желтый карри, соль, перец, свежая кинза

**1.** Разогрей духовку до 200°С.

**2.** Разрезанную пополам тыкву смажь изнутри половиной масла, натри солью и перцем. Запекай примерно минут 25.

**3.** В это время нагрей остатки масла в глубокой сковороде, положи курицу, лук и перец. Туши, помешивая, три минуты, затем добавь карри, молоко и изюм. Убавь огонь и туши, опять-таки не забывая ворошить деревянной лопаткой, минут 10.

**4.** Нафаршируй каждую половинку тыквы куриным карри и посыпь порезанной кинзой. Запивай легким прохладным пивом.

## ХОЧУ ДОБАВИТЬ

**Улучшать вкус блюда должны не какие-нибудь химические кетчупы с майонезами. Есть масса не только вкусных, но и весьма полезных соусов.**

### ТАБАСКО

Ключевой ингредиент – капсаицин из красного перца. Он уменьшает головные боли, борется с инфекциями и раком.

### ЧАТНИ

Кисло-сладкий индийский соус, во-первых, богат витаминами, а во-вторых, способствует профилактике рака.

### ЦАЦИКИ

Этот легкий йогуртовый соус защищает тебя от повышенного давления и инсульта.

### ГОРЧИЦА

Обладает антисептическими свойствами, улучшает работу желудка и обмен веществ.

### СОЕВЫЙ СОУС

Антиоксиданты, содержащиеся в нем, в 10 раз сильнее, чем в красном вине.

### АДЖИКА

Травы, входящие в состав правильной аджики, улучшают работу сердца и стимулируют пищеварение.



Journal-plaza.net ®

# СПОРТСМЕН, ЧТО ЛИ?

**Пройди наш тест и узнай, не пора ли тебе подкорректировать свою программу тренировок.**

**ПОДНИМИ ГРИФ НАД ГОЛОВОЙ И ОПУСТИСЬ В ПОЛНЫЙ ПРИСЕД**

Руки наклонились вперед, пятки сдвинулись с места или округлилась спина

Пятки на месте, спина прямая, а гриф точно над макушкой

**СЯДЬ НА ПОЛ, НОГИ ПОСТАВЬ ВМЕСТЕ И ПОТЯНИСЬ К МЫСКАМ ПАЛЬЦАМИ РУК**

Ты не достаешь до мысков

**ПОДНИМИ ПРАВУЮ РУКУ ВВЕРХ, А ЛЕВУЮ СОГНИ И ЗАВЕДИ ЗА СПИНУ. ТЕПЕРЬ СОГНИ ПРАВУЮ РУКУ И ПОСТАРАЙСЯ СОЕДИНИТЬ ПАЛЬЦЫ ОБЕИХ РУК ЗА СПИНОЙ**

Достаешь

Сделал больше 15

**СДЕЛАЙ МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДТЯГИВАНИЙ ШИРОКИМ ХВАТОМ**

Получилось

Не получилось

**ПРОПЛЫВИ 100 М ЛЮБЫМ СТИЛЕМ НА СКОРОСТЬ**

Вышло меньше 15

Ты потратил менее минуты

**СДЕЛАЙ 100 ПРЫЖКОВ СО СКАКАЛКОЙ НА СКОРОСТЬ**

Потратил менее 2 минут

Потратил больше 2 минут

**СДЕЛАЙ МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ОТЖИМАНИЙ ЗА 30 СЕКУНД**

Потратил больше минуты

Больше 40

Меньше 40

**ПРИСЯДЬ НА ОДНОЙ НОГЕ МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО РАЗ**

Менее 140 уд/мин

**СДЕЛАЙ 30 ЗАПРЫГИВАНИЙ НА СКАМЬЮ И СРАЗУ ЖЕ ЗАМЕРЬ ПУЛЬС**

Больше 20

Менее 20

Больше 140 ударов в минуту

**ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА**

**Присылай нам свое фото для обложки.**

**ПРОБЛЕМЫ С СИЛОЙ**

**Измени комплекс тренировок, добавив в каждый приседания, жим лежа и подтягивания. Тренируйся так три месяца, стараясь увеличить силовые показатели. Потом повтори тест.**

**ПРОБЛЕМЫ С ВЫНОСЛИВОСТЬЮ**

**Вставляй между силовыми упражнениями 3-5-минутные спурты из прыжков со скакалкой, бега по дорожке или на степпере или комбинации из приседаний с отжиманиями с собственным весом. Тренируйся так не менее двух месяцев кряду.**

**ПРОБЛЕМЫ С ГИБКОСТЬЮ**

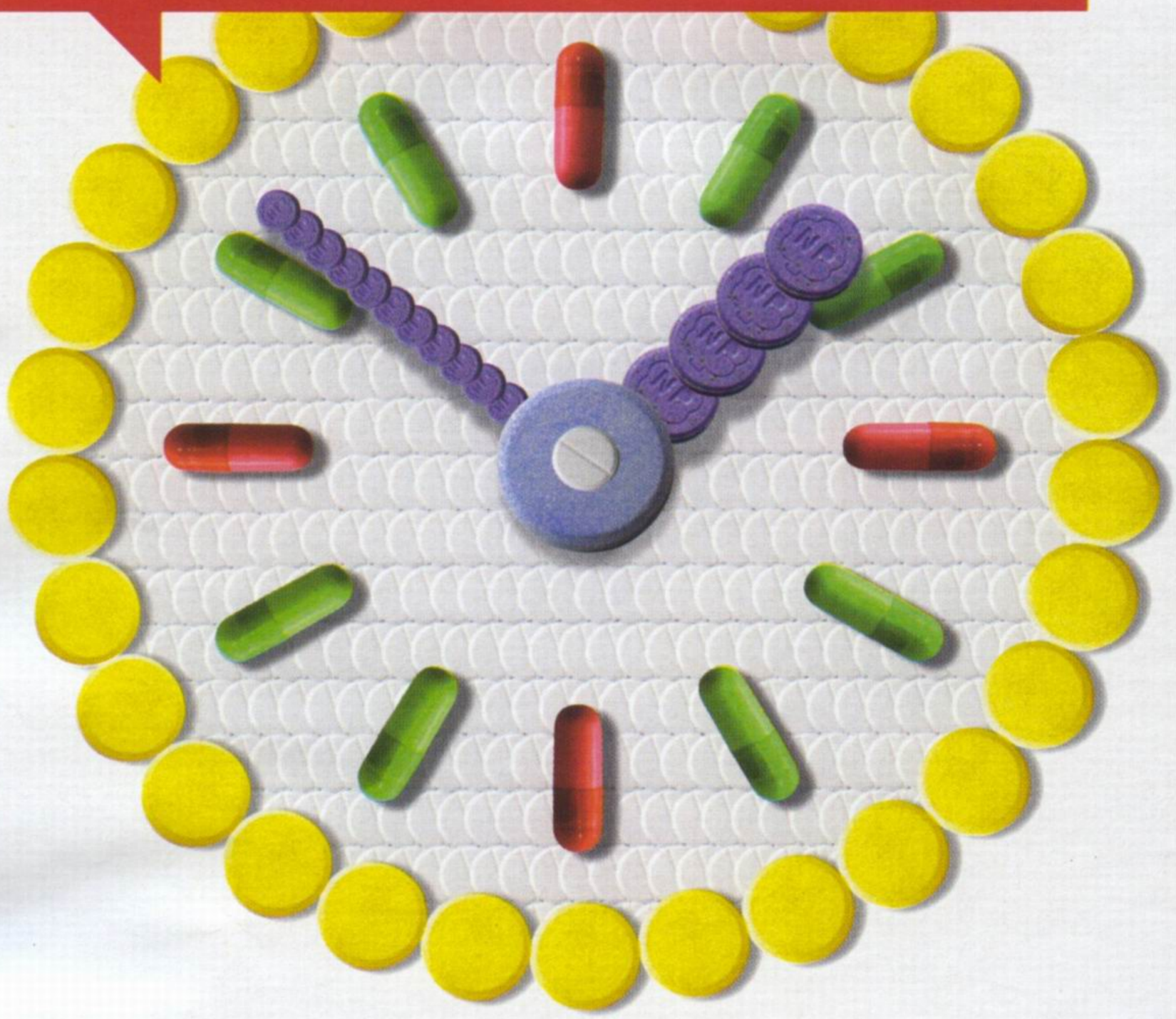
**Добавь не менее четырех занятий на гибкость в неделю по 30-60 мин. Тренируйся так четыре месяца, после чего тебе будет достаточно одной поддерживающей тренировки на гибкость в неделю.**



Journal-plaza.net ®

# Колесо времени

**Если врач сухо сказал, что лекарство надо планово "принимать раз в день", время приема таблетки можно определить и самому.**



**УТРО** Лучшее время для средств от сердечно-сосудистых заболеваний. Утром давление обычно достигает максимума.

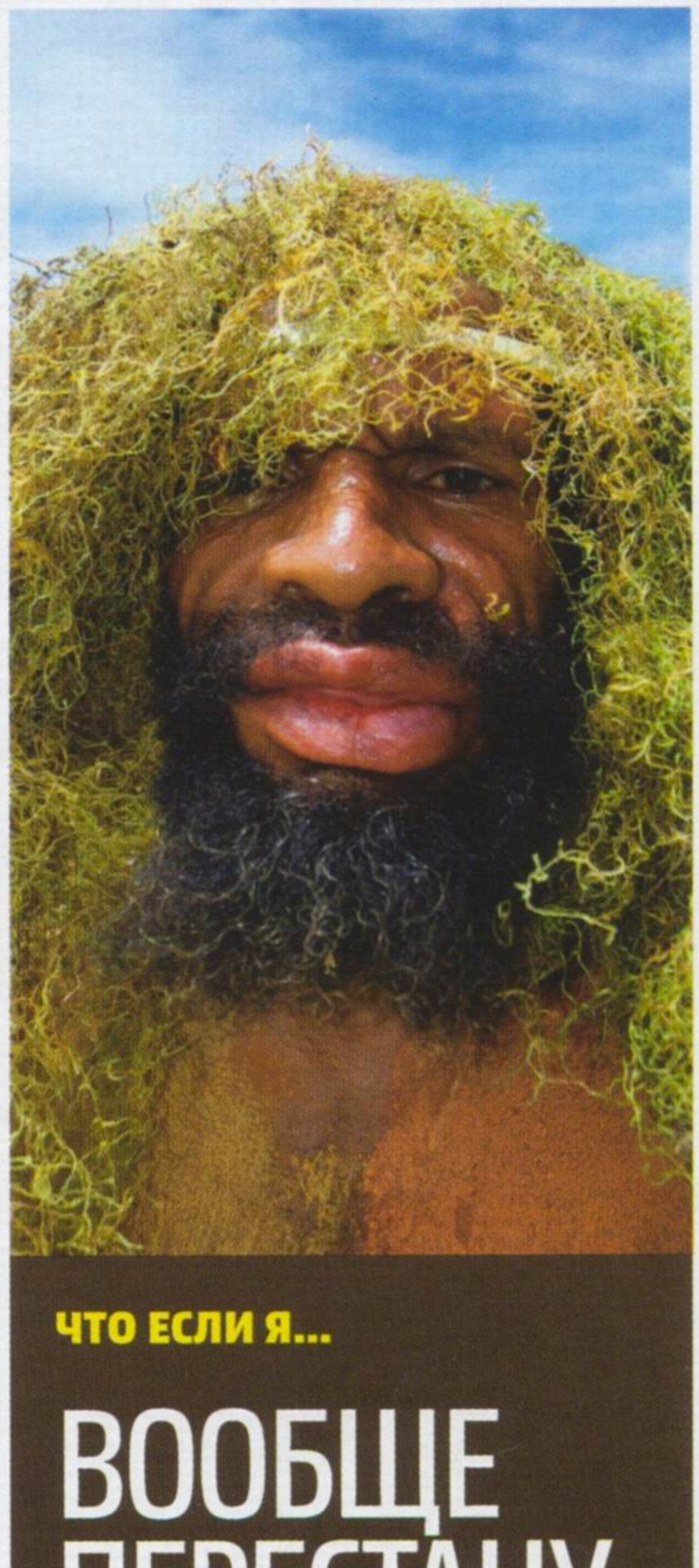
**ДЕНЬ** Лекарства от астмы принимай в середине дня. Ночью активность работы легких снижается, поэтому лучше принять препарат заблаговременно.

**НА НОЧЬ** Пользуйся средствами от аллергии перед сном – обострение симптомов часто случается под утро. Также они порой вызывают сонливость.

## ЖЕЛЕЗНЫЕ БУФЕРА

**Здравствуй, Зоя! Помоги решить задачу: если выпить 0,5 пива, то сколько скручиваний нужно сделать, чтобы все было нормально?**

Чтобы все действительно было нормально, надо выпить еще как минимум 5-7 раз по 0,5. Скручивание произойдет само собой.



**ЧТО ЕСЛИ Я...**

# ВООБЩЕ ПЕРЕСТАНУ МЫТЬСЯ?

Дней через пять от тебя начнет попахивать, волосы станут сальными и липкими, а под ногтями образуются изрядные запасы грязи. Но это так, девичьи игры. Самое интересное начнется недели через 3-4, когда жир и пот, смешанные с грязью, создадут неплохую среду для размножения бактерий. Тебе придется познакомиться с себореей, дерматитом (в том числе грибковым), бактериальными заболеваниями кожи, вплоть до фурункулезов. Правда, начнутся они под мышками, между пальцами ног и на лобке, так что в первое время хвастаться будет неудобно.



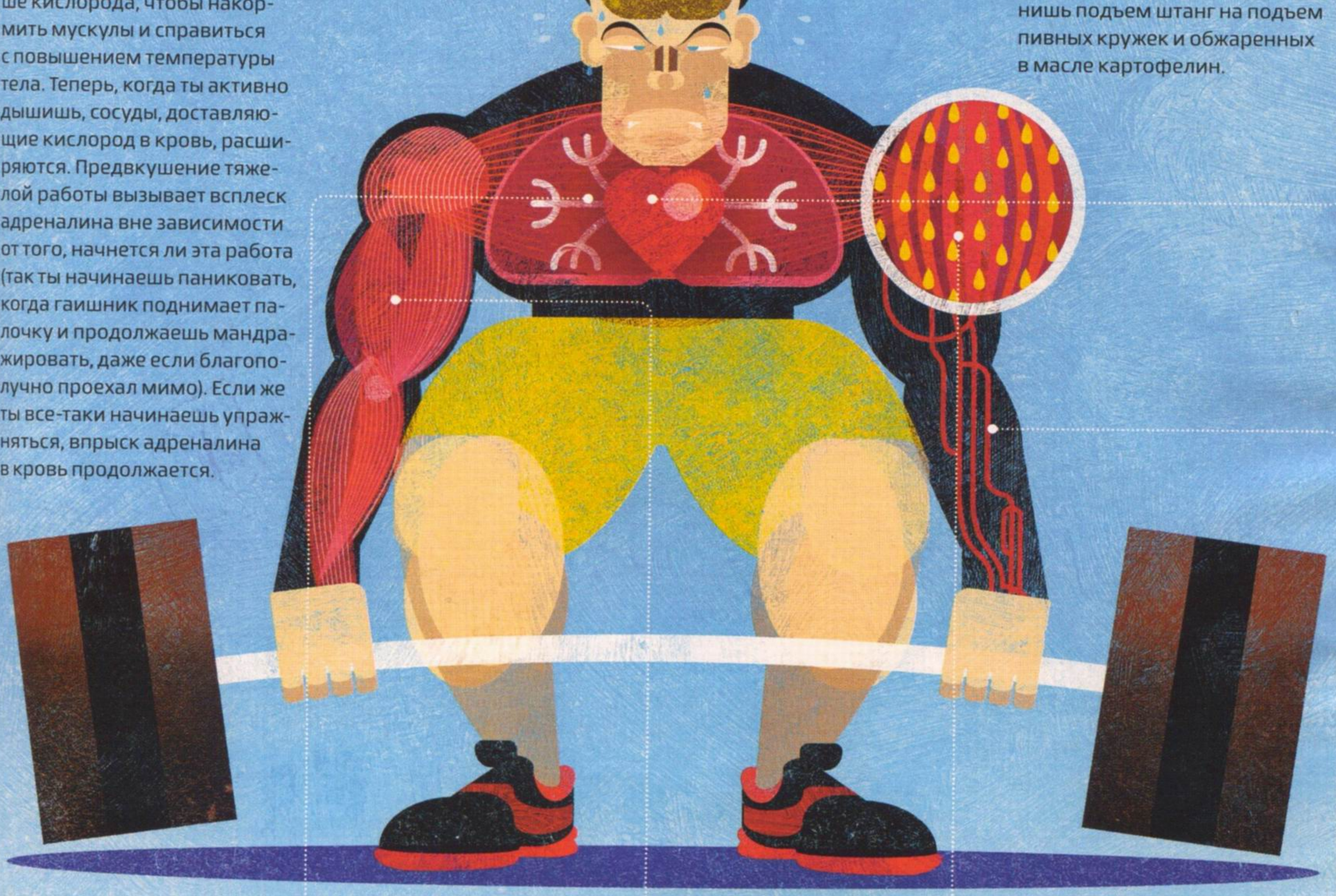
Journal-plaza.net ®

# ТЯЖЕЛЫЙ РОК

**Что происходит с телом, когда оно, преодолев притяжение дивана, все-таки приходит в зал и поднимает штангу?**

## 1 ИГРЫ РАЗУМА

Когда ты собираешься поднять штангу, память сообщает мозгу, что в таких случаях организму нужно больше кислорода, чтобы накормить мускулы и справиться с повышением температуры тела. Теперь, когда ты активно дышишь, сосуды, доставляющие кислород в кровь, расширяются. Предвкушение тяжелой работы вызывает всплеск адреналина вне зависимости от того, начнется ли эта работа (так ты начинаешь паниковать, когда гаишник поднимает палочку и продолжаешь мандражировать, даже если благополучно проехал мимо). Если же ты все-таки начинаешь упражняться, впрыск адреналина в кровь продолжается.



## 2 ПОД ДАВЛЕНИЕМ

Необходимость постоянной подпитки мышц, пока ты тягаешь железо, усиливает сердцебиение и повышает кровяное давление. В среднем у тяжелоатлетов давление во время тренировок может в четыре раза превышать нормальное.

## 3 КРОВАВЫЕ РЕКИ

Вся кровь неудержимым потоком мчится к работающим мышцам. Это вызывает ее отток от внутренних органов. Иными словами, мы одновременно получаем области высокого и низкого давления в пределах одного-единственного человеческого тела. Регулярные тренировки приучают организм справляться с такими перепадами давления, делая его выносливее.

## 4 РВАНОЕ МЯСО

Повторы одного и того же упражнения приводят к микроскопическим разрывам в мышечной ткани. Организм направляет туда протеиновый строительный материал, чтобы зашивать разрывы. На "заплатки" он не скупится, количество и объем волокон увеличивается, а ты превращаешься в рельефную мясную машину.

## 5 НАДУЛСЯ

Пока ты упражнялся, сокращение мышц не давало крови свободно течь сквозь них. Теперь, когда ты расслабился, мышцы наполняются кровью, что позволяет им выглядеть больше. Этот эффект задержится где-то на полчаса – вполне достаточно, чтобы покрутиться у зеркала.

## 6 ЗАСЛУЖЕННЫЙ ОТДЫХ

Отсчитай хотя бы сутки с того момента, когда ты последний раз отшвырнул штангу. За это время заживут микротравмы в мышцах, увеличится их объем, ускорится твой метаболизм и лишний жир будет сжигаться с колоссальной скоростью. Если, конечно, ты не заменишь подъем штанг на подъем пивных кружек и обжаренных в масле картофелин.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: CHRISTIAN MONTENEGRO



Journal-plaza.net ®

# Спорный вопрос

**12 приемов, позволяющих доказать оппоненту свою правоту**

### ЗНАЧИМЫЙ ВОПРОС

Хороший продавец никогда не скажет: "Вам помочь?" Он скажет: "Чем я могу помочь?", чтобы создать у тебя иллюзию, что ты нуждаешься в его помощи. Научись задавать такие вопросы самостоятельно.

**Подходящая ситуация** Выяснение отношений с девушкой.

**Пример:** "Ты по-прежнему обращаешь внимание на других парней?"

### УРАВНИВАНИЕ ПОНЯТИЙ

Ты действуешь по следующему принципу: "Известно, что если А верно, то В тоже верно. Тогда, если В верно, то верно и А". Что, разумеется, не всегда так.

**Подходящая ситуация** Ты хочешь поднять себя – или кого-то еще – в глазах окружающих.

**Пример:** "Чтобы понравиться девушке, ты должен уметь ее рассмешить. Я веселый – они все от меня без ума".

### ФИНАЛЬНЫЙ АККОРД

Для доказательства своей правоты можно использовать пафосное, но лишенное конкретного смысла утверждение. Главное – правильно акцентировать на нем внимание, чтобы оппоненту не пришло в голову разбираться.

**Подходящая ситуация** Ты хочешь закончить спор.

**Пример:** "Если мнение подавляющего большинства ученых для тебя не аргумент – не вижу смысла разговаривать дальше".

### НЕСВЯЗАННЫЕ ПОНЯТИЯ

Иногда можно выстраивать "логические" цепочки из понятий, никак не следующих друг из друга. В запале это может остаться незамеченным.

**Подходящая ситуация** Спор на тему, в которой ты не силен.

**Пример:** "Новый директор, насколько мне известно, не оканчивал автодорожный. Смотрите, какие после его назначения пробки".



Journal-plaza.net ®

### ДВУСМЫСЛЕННЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ

Конструируй предложения так, чтобы собеседник мог трактовать их по-разному, в зависимости от ситуации.

**Подходящая ситуация** Тебе необходим довод, чтобы вывести собеседника из равновесия.

**Пример:** "Твоя девушка любит заниматься сексом с мужчинами".

### ПРОТИВОПОСТАВЛЕНИЕ ФАКТОВ

Ты берешь два независимых понятия и сравниваешь одно с другим в нужном тебе ключе.

**Подходящая ситуация** Тебе нужно оправдать свои вредные привычки.

**Пример:** "Если бы я не хлестал целыми днями энергетики, был бы вялой амебой, как ты".

### ЧАСТНОЕ ВМЕСТО ЦЕЛОГО

Ты выделяешь из описываемой тобой конструкции один элемент и распространяешь его свойства на всю конструкцию.

**Подходящая ситуация** Ты собрался на вечеринку с друзьями, а твоя девушка против.

**Пример:** "С нами же будет Толик! Он не пьет, так что мы все быстро разойдемся по домам".

### ЦЕЛОЕ ВМЕСТО ЧАСТНОГО

Обратная ситуация – ты придаешь отдельному элементу свойства группы, в которую он входит.

**Подходящая ситуация** Интервью при приеме на работу.

**Пример:** "Компания, в которой я раньше работал, добилась больших успехов в данной сфере, что доказывает мою профпригодность".

### БЕССВЯЗНАЯ СВЯЗЬ

Крайняя форма бессмысленного спора. Ты предполагаешь связь между событиями, которые на самом деле никак не связаны. Прием крайне любим женщинами.

**Подходящая ситуация** Необходимость задеть или оскорбить кого-то.

**Пример:** "Стоило ей начать встречаться с Петей, как ее сразу выгнали с работы!"

### АКЦЕНТЫ

Употребление слов в переносном значении, игра интонациями – отличный способ вывести собеседника из равновесия.

**Подходящая ситуация** Тебе нужно выразить свое неудовольствие работой сотрудников – выделяй соответствующие слова в "благодарственных" письмах.

**Пример:** "Спасибо за вашу **неоценимую** помощь".

### УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Не бойся спорных аргументов. Главное – уверенность в том, что ты говоришь, она пробьет брешь даже в самой надежной обороне оппонента.

**Подходящая ситуация** Тебя уличили в том, что ты не прав, и ты сам сознаешь это. Надо быстро исправить положение.

**Пример:** "Конечно, я очень романтичен. Я подарил тебе цветы на 8 Марта!"

### ОБОБЩЕНИЕ

Не очень честный, но действенный трюк. Ты выдаешь частный случай, относящийся к описываемому тобой явлению, за его постоянное качество. Рекомендуется только продвинутым спорщикам.

**Подходящая ситуация** У тебя нет других доказательств своей правоты.

**Пример:** "Женщины водят гораздо хуже мужчин. Они постоянно разбиваются".



Journal-plaza.net ®

# Финальный свисток

**Чтобы ты не откладывал на завтра то, что можно сделать сегодня, внимательно изучи список ожидаемых концов света.**

## 2010

Апокалипсис, согласно румынскому пророку Арсение и венесуэльской пророчице Марие Эсперансе. Произойдет всемирное 4-дневное землетрясение, которое разрушит города и поменяет местами Северный и Южный полюса. Спасутся немногие.

## 2012

Окончание 5-тысячелетнего календарного цикла Майя. Конец света случится в 11.11 12 декабря по общемировому времени. Впервые за 26 000 лет Земля, Солнце и центр Млечного Пути окажутся на одной линии. Это испортит течение космических энергий и приведет к концу света.

## 2013

По скандинавским мифам — случится полный Рагнарок: вселенская битва богов с великанами. Боги, понятно, победят, но Землю сотрут при этом в пыль.

## 2015

Конец света, исходя из исследований ученых Римского клуба. Потребности людей превысят предельные возможности земных ресурсов. Как следствие — голод, войны, эпидемии, хаос.

## 2018

Согласно некоторым трактовкам Нострадамуса, в этом году разразится ядерная война.

## 2020

Исаак Ньютон утверждал, что именно в этом году наступит апокалипсис.

# ЧТО НАДЕТЬ, ЧТОБЫ ОНА ЗАХОТЕЛА ЭТО СНЯТЬ?

- Есть только два типа трусов, способных вызывать у женщин сексуальные мысли, — стринги и боксеры. На все остальное она реагирует, как лягушка на неподвижные объекты, — то есть никак.
- При этом, если тебя интересует девушка с более-менее классическими привычками, не одержимая, например, поркой стриптизеров, — надевай боксеры.
- Избегай трусов с широкой резинкой, выглядывающей из-под штанов. Это признак инфантильности.
- Однотонные белые разновидности рекомендуются либо загорелым качкам с идеальной фигурой, либо мужчинам, ищущим в девушке вторую маму.
- Трусы с пожарными машинками, Симпсонами, совокупляющимися вампирчиками — вещь на любителя.
- Идеальное белье для первого свидания — обтягивающие боксеры. Неоднотонные, с неярким геометрическим рисунком. Привлекают внимание, не отвлекая от главного.

## МОЙ МУСОР МЕНЯ БЕРЕЖЕТ

**НАУЧИСЬ ЭФФЕКТНО И БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ ПРЫГАТЬ С КРЫШ В МУСОРНЫЕ ЯЩИКИ. ЭТО РЕДКОЕ УМЕНИЕ ПРИГОДИТСЯ В СЛУЧАЕ НЕОЖИДАННОГО РЕЙДЕРСТВА.**

Прыгай с крыши всегда вертикально вниз, вытянувшись в прямую линию.

В полете наклони голову вперед и подними вверх согнутые в коленях ноги.

Приземляйся горизонтально на ровную, прямую спину так, чтобы руки и ноги соединились, когда ты опустишься в мусор. Другие способы приземления грозят повреждениями. После посадки ты сможешь тут же выпрыгнуть из контейнера и бежать дальше.

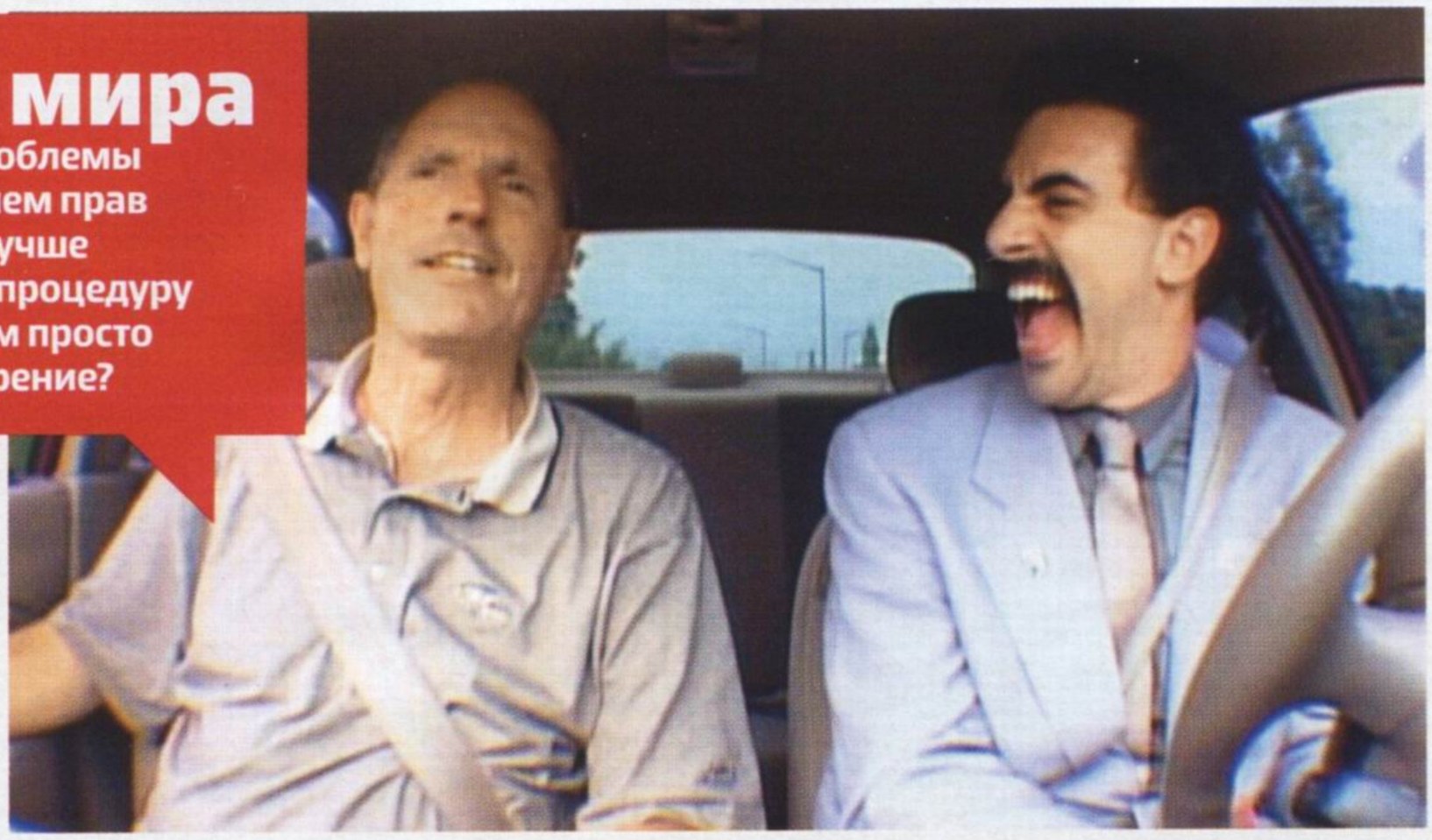
ФОТО: STONE/GETTY IMAGES



Journal-plaza.net ®

# Шофер мира

**Все знают, какие проблемы связаны с получением прав в Украине. Может, лучше пройти эту чертову процедуру за границей, а потом просто обменять удостоверение?**



**Израиль** Минимальное требование к претенденту на права – 28 уроков вождения (20 евро каждый). После этого можно идти на экзамен (еще 80 евро).

**Испания** Тебя ждут 327 страниц учебника, который придется выучить назубок. Экзамен – это тест из 40 вопросов, на которые дают 40 минут. Ошибиться можно только 4 раза. Кроме теоретических занятий будет и практика – минимум 20 часов по 50 евро каждый. Возможности сдавать вождение на автоматической коробке нет. Практический экзамен – 20-минутная поездка с экзаменатором. Не сдал – жди три недели и пробуй снова.

**Канада** Запись на экзамен происходит по телефону. Когда подойдет твоя очередь (обычно 2-3 месяца), придет пора отдать $40-75. Основной плюс – возможность сдавать экзамен на своей машине. Приезжаешь с другом, пересаживаешься за руль и катаешь экзаменатора 20 или 50 минут в зависимости от типа прав.

**Голландия** От 4 до 8 недель обучения (30 евро час) закончатся экзаменом (теория – 58 евро, практика – 120-180 евро). Главная сложность – языковой барьер. Далеко не все инструкторы могут изъясняться на английском так, чтобы их можно было понять. Ухудшает ситуацию жуткий акцент.

**Китай** Сначала врачи будут стучать молотком по твоим локтям и коленям, скрести пятки палочкой и проводить другие, несомненно, важные для вождения процедуры. Потом придется собрать и перевести на китайский пачку документов и разрешений. И наконец, пройти письменный тест, переведенный с китайского на исковерканный английский язык. Будь готов к вопросам вроде: "Нужно ли вправлять жертве ДТП кишки обратно, если они оказались на дороге?" Проходной бал – 90% верных ответов.

**Индия** Сдавать на своей машине можно, к тому же это дешевле. После формального экзамена получаешь временные права, по которым разрешено ездить месяц. Если за это время не было ДТП, сдаешь более серьезный тест на площадке и получаешь постоянное удостоверение.

ДОЛГАЯ СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ

# Зубная паста

**История, разжеванная до мельчайших подробностей**

**5-3 тыс. лет до н.э.**
Древний Египет. Граждане чистят зубы средством, в составе которого пепел из внутренностей быка, мирра, растертая в порошок яичная скорлупа и пемза.

**1000 год н. э.**
Персия. На смену грубым зубным порошкам приходят более мягкие: размельченные раковины улиток и моллюсков, оленьи рога, обожженный гипс. Существуют и другие рецепты, включающие сушеные части животных, травы, мед, минералы и ароматические масла.

**1 год н. э.**
Рим. Лучшие имперские стоматологи рекомендуют:
– втирать в десна пепел сожженных животных;
– носить от зубной боли талисман из волчьей кости;
– полоскать зубы кровью черепахи три раза в год;
– ежедневно полоскать рот белым вином и мочой.

**1373 год**
Европа. Отцы-бенедиктинцы изобрели зубной эликсир, который продается в аптеках вплоть до начала XX века.

**1873 год**
Америка. На рынке появляется ароматизированная зубная паста в банке. В 1892-м изобретен раскладной тюбик.

**Конец XVIII века**
Великобритания. Найден рецепт зубного порошка, а затем пасты, максимально приближенный к современному. Специалисты советуют отказаться от новомодных изобретений и чистить зубы раз в две недели оружейным порохом.

**1956 год**
В состав пасты введены соединения фтора, способствующие укреплению эмали.

Journal-plaza.net ®

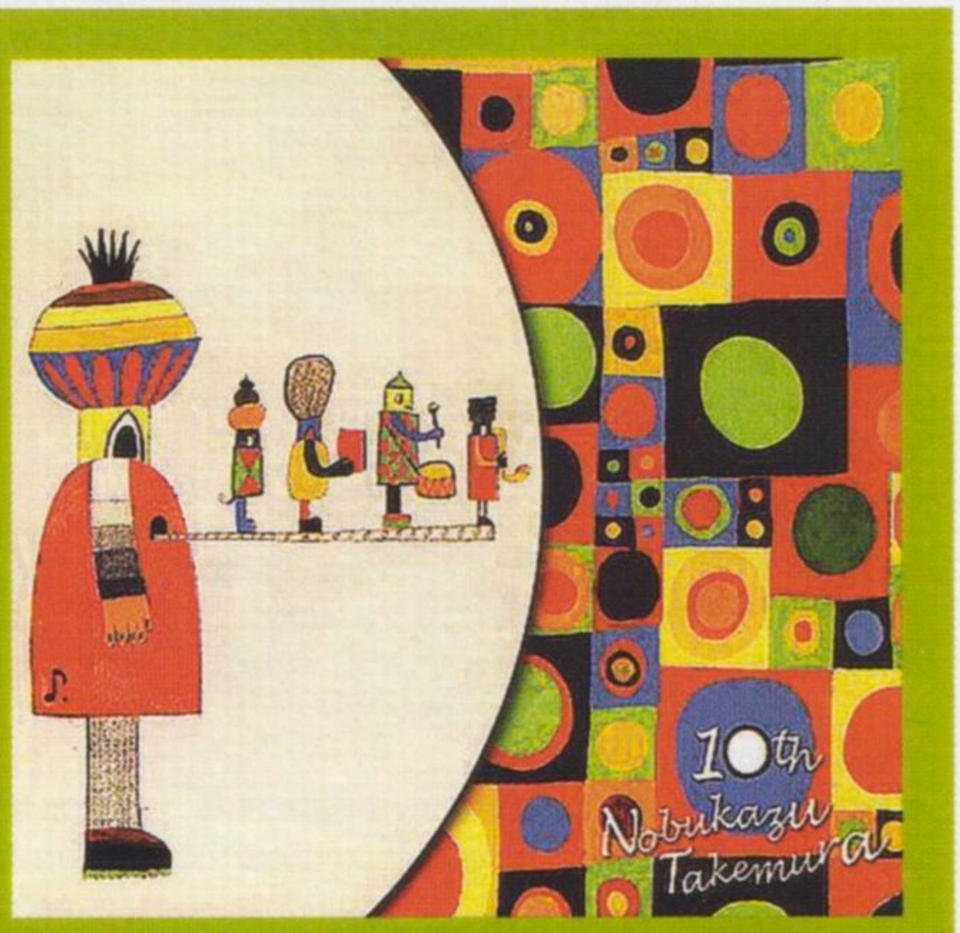
# КАК ПРОВЕСТИ С ПОЛЬЗОЙ...

**6-13 ОКТЯБРЯ**

## СЪЕЗДИТЬ НА СОРЕВНОВАНИЯ MOVISTAR KITEBOARD WORLD CUP 2008

● **Матанзас, Чили**

Финал Кубка мира по кайтсерфингу, где лучшие укротители доски и воздушного змея сойдутся в заключительном в этом году сражении за звание чемпиона мира-2008. В числе прочих звезд современного кайтсерфинга в этом престижном состязании принимает участие петербуржец Петр Тюшкевич. На данный момент он занимает 8-ю строчку в мировом рейтинге по версии PKRA.




**80 МИНУТ**

## ПОСЛУШАТЬ ДИСК "10TH"

● **Исполнитель:** Nobukazu Takemura

● **Лейбл:** Thrill Jockey, 2003

Как и любое японское искусство, творчество господина Такемуры носит оттенок счастливой, безоблачной шизофрении. Маэстро категорически не может определиться со стилем, за 10 лет работы перепробовав все – от классического джаза до нойза и электронного панка. Диск "10th" – не исключение. Механическая певица на рыбьем языке исполняет композиции без мелодии под аккомпанемент игрушечного пианино. Слушать без слез это невозможно, но, скорее всего, Нобукацу Такемура – гениальный музыкант будущего.

**4 ДНЯ**

## СХОДИТЬ НА ФЕСТИВАЛЬ СНОУБОРД-ВИДЕО

● **Киев, "Кинопалац",** 3-4.10.08 и 31.10-01.11.08

Конечно, самому кататься – это хорошо. Но пока снег в Карпатах не покрыл склоны, можно посмотреть, как катаются другие, и поднабраться вдохновения перед зимой. 4 вечера, 10 свеженьких фильмов от ведущих студий, лучшие райдеры мира на большом экране рассекают снег в горах Чили и Перу, Австрии и Аляски, Канады и Чехии, а ты сидишь в уютном кресле и предвкушаешь зиму... Также в программе: показ сноубордической моды на 2009 год, бодиарт-шоу и розыгрыш призов.

Journal-plaza.net ®

## КАКУЮ КНИГУ НАДО ВЫБРОСИТЬ? ДЕЙЛ КАРНЕГИ. “КАК ПРИОБРЕТАТЬ ДРУЗЕЙ И ОКАЗЫВАТЬ ВЛИЯНИЕ НА ЛЮДЕЙ”

Собственно, если убрать все рассказы “за жизнь”, то книга уместится на паре листов. Но мы сейчас не об этом. Штука в том, что невозможно научиться приобретать друзей и оказывать на них влияние. Нельзя искренне проявлять интерес к людям, если интереса нет, нельзя участливо слушать “грустные истории” о чьей-то жизни, если они тебя не трогают. Не стоит изучать учебник по лицемерию.

**5 МИНУТ**

## СКАЧАТЬ ПРОГРАММУ RADIOCLICKER

● **Качать тут:**
http://radioclicker.com/

Отличная программа для прослушивания интернет-радио и просмотра интернет-телевидения. В базе данных — практически все русскоязычные радиостанции и телеканалы, вещающие через сеть. Кроме того, этот список постоянно и безо всякого вмешательства пользователя пополняется. RadioClicker умеет работать в фоновом режиме, а версия RadioClicker PRO — еще и сохранять на жестком диске все услышанное и увиденное.

# ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ АВТОМАТ

## ЯПОНСКИЕ КОВРИКИ НА СЛУЖБЕ ПРОГРЕССА

В 1998 году японцы придумали первую полезную для здоровья компьютерную игру — танцевальный симулятор Dance Dance Revolution (он же — DDR). Он включает в себя монитор, колонки и платформу с четырьмя кнопками. Выбираешь мелодию и пляшешь по кнопкам, следуя указаниям на мониторе. Автомат фиксирует точность попаданий и в конце пляски выставляет баллы.

DDR моментально завоевал рынок Японии, а чуть позже появился в других странах. На сегодняшний день существуют более 100 вариантов этой игры. Ответный удар нанесли конкуренты, выпустив конкурента — Pump It Up (или просто Pump), который отличается от японского аналога количеством кнопок на платформе — их целых пять. В России о танцевальных симуляторах заговорили в 2003 году, после выхода на экраны фильма “Васаби”, и сейчас среди поклонников этой игры регулярно проводятся чемпионаты.

В настоящее время для любителей танца существует огромное количество клеенчатых ковриков, которые подключаются к игровым приставкам. Такие симуляторы идеальны для вечеринок и стоят около $30. Есть и более серьезные модели, например, металлические платформы Metal pad. Такие обойдутся не дешевле $800.

Journal-plaza.net ®

# ИМПУЛЬС

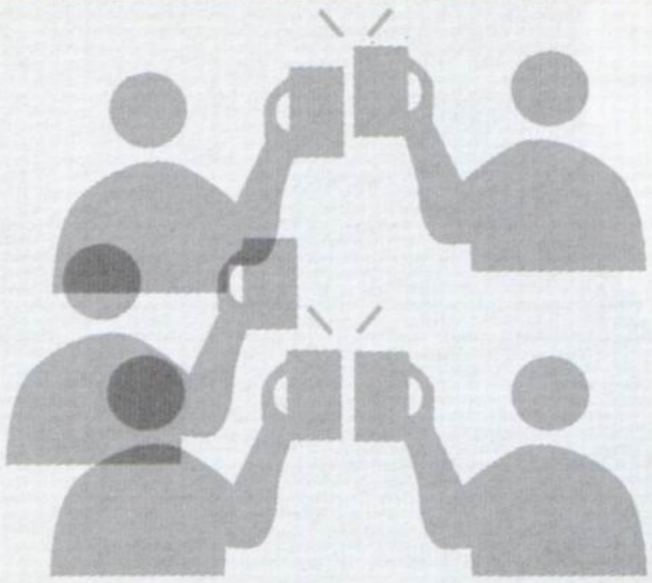
**1000 ККАЛ** СГОРАЮТ ПРИМЕРНО ЗА **40 МИНУТ** ИНТЕНСИВНОГО БЕГА, ЧТО НАМНОГО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРИ ЛЮБОЙ ДРУГОЙ АКТИВНОСТИ.

НА **13%** ВОЗРАСТАЕТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ, ЕСЛИ ТЫ ПЕРЕД ЕГО ВЫПОЛНЕНИЕМ МЫСЛЕННО ПРОКРУТИШЬ В ГОЛОВЕ КАЖДЫЙ ЭЛЕМЕНТ.

**МЯСО ИНДЕЙКИ** НА УЖИН ПОМОЖЕТ ПРОГНАТЬ БЕССОННИЦУ И ЗНАЧИТЕЛЬНО УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО СНА.

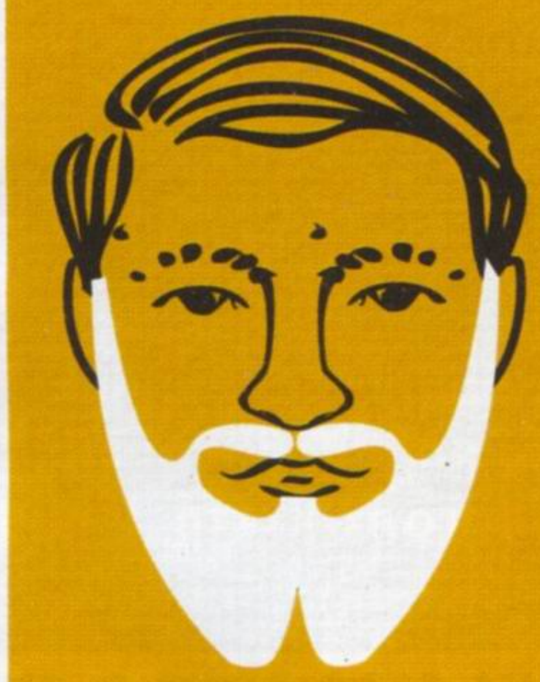
**2** ГРАММА БЕЛКА НА 1 КГ ВЕСА ТЕБЕ НУЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ ЕЖЕДНЕВНО ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО НАБОРА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ.

**НА 22%** УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ У ЛЮДЕЙ, ОКРУЖЕННЫХ НА ВСЕМ ЕЕ ПРОТЯЖЕНИИ БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ДРУЗЕЙ И РОДСТВЕННИКОВ.



**60%** ЖЕНЩИН ЖАЛУЮТСЯ, ЧТО ПАРТНЕРЫ СРЫВАЮТ ИМ НАДВИГАЮЩИЙСЯ ОРГАЗМ ВНЕЗАПНЫМИ ОСТАНОВКАМИ ИЛИ СМЕНАМИ ПОЗИЦИЙ И ТЕХНИКИ.

ИНСУЛЬТЫ, БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА И АЛЬЦГЕЙМЕРА – ВСЕГО ЭТОГО МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ, УПОТРЕБЛЯЯ В УМЕРЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ КАЧЕСТВЕННОЕ ШАМПАНСКОЕ.



**48%** МУЖЧИН ХОТЯ БЫ РАЗ В ЖИЗНИ ОТПУСКАЛИ УСЫ ИЛИ БОРОДУ.

Journal-plaza.net ®

# СЕКС





Journal-plaza.net ®

# Любовь & секса



## ЧИТАТЕЛИ ТО И ДЕЛО ЖАЛУЮТСЯ НА БЕСПРОСВЕТНЫЙ МРАК ИХ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ. МЫ РЕШИЛИ ВКЛЮЧИТЬ СВЕТ И РАЗОБРАТЬСЯ, ОТКУДА ВЗЯЛСЯ ЭТОТ САМЫЙ МРАК.

ТЕКСТ: ФОМА ЗИННИК; ФОТО: RANKIN



Journal-plaza.net ®

Сексуальная дисгармония настигает поколение счастливых менеджеров. И ходят слухи, что никуда от нее не деться. Мужчина, мол, полигамен, должен осеменить максимум самок, ему не до нежностей и прелюдий — кругом мамонты и враждебные племена. Женщина же лет до 40 вообще занята исключительно ожиданием алых парусов и солидных, материально обеспеченных принцев, какой тут секс. В действительности причины всех проблем в нашей непроглядной тупости. О каком вообще нормальном сексе может идти речь, если в начале XXI века в африканских джунглях девочкам до сих пор вырезают клиторы, а наши мужчины строчат в Men's Health письма: "Моя подруга не кончает, она что, дура, что ли?"

Пора покончить с глупостью и пессимизмом. С большинством распространенных сексуальных заблуждений справиться совсем не сложно.

## Заблуждение №1

## ЕЙ НУЖНА ПРЕЛЮДИЯ

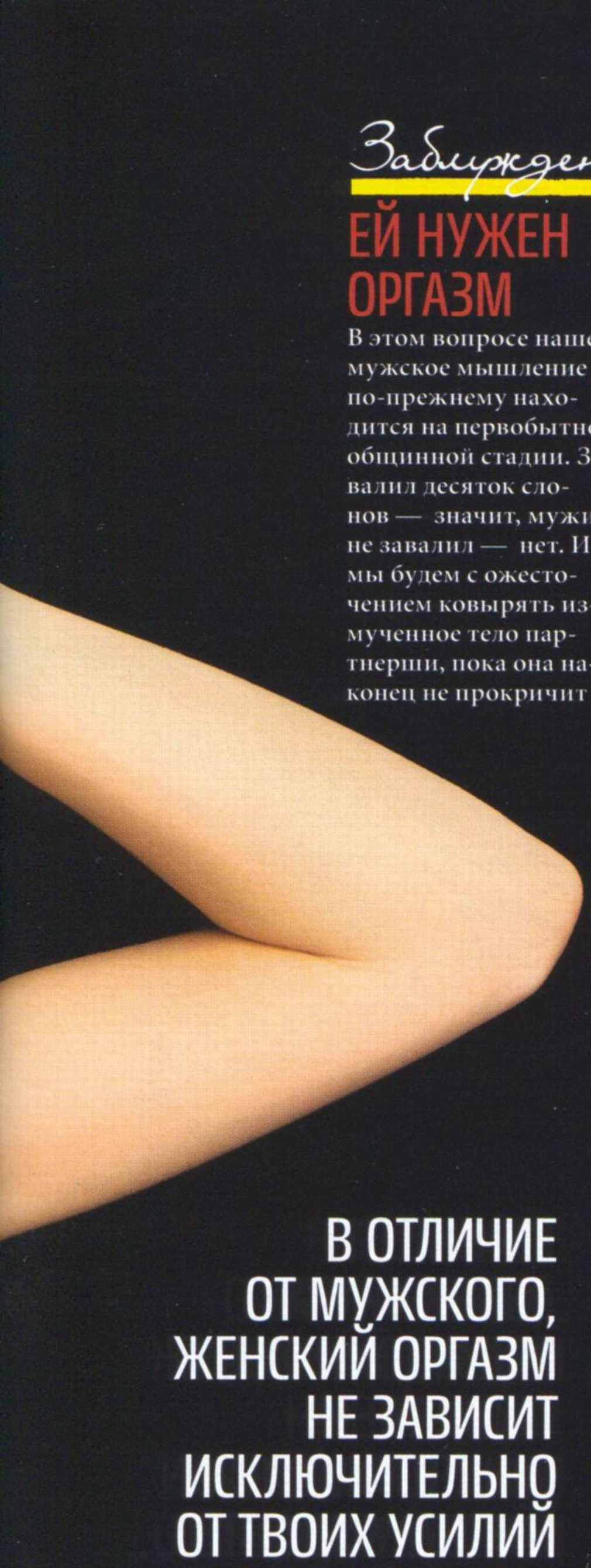
Проблема в том, что многие относятся к прелюдии как к подсчету страниц в отчете — нудная, однообразная, нескончаемая работа, без которой премии не видать. На самом деле, методичные занудные растирания — один из действенных способов заставить девушку собрать чемоданы. Потому что, помимо однообразной физической стимуляции ее эрогенных зон, роль прелюдии может выполнять миллион разных приятных вещей — звонки, письма, разговоры или предложение прогуляться без трусов в ближайший парк: экстремальные условия — лучший способ сэкономить на вступительной части.



www.menshealth.com.ua МН

Journal-plaza.net ®

Journal-plaza.net ®



## Заблуждение №2

# ЕЙ НУЖЕН ОРГАЗМ

В этом вопросе наше мужское мышление по-прежнему находится на первобытно-общинной стадии. Завалил десяток слонов — значит, мужик, не завалил — нет. И мы будем с ожесточением ковырять измученное тело партнерши, пока она наконец не прокричит заветное "да-а-а-а!", чтоб отвязался. А потом будем терзаться: "Симулирует или нет? Мужик я или нет? Нет, какой же я мужик, если симулирует". И все в таком духе. Нет, оргазм ей, разумеется, нужен. И если она будет его испытывать часто, много и регулярно — это просто прекрасно. Но не надо впадать в истерику. В отличие от мужского, женский оргазм не зависит исключительно от твоих усилий и не является исключительно твоей заслугой. Как бы это странно ни звучало, ей самой надо учиться получать удовольствие, понимать, как именно работает ее тело, и делиться накопленными знаниями с тобой. И кстати, общемировая статистика гласит — 7 мужских оргазмов на 1 женский — норма.

**В ОТЛИЧИЕ ОТ МУЖСКОГО, ЖЕНСКИЙ ОРГАЗМ НЕ ЗАВИСИТ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ОТ ТВОИХ УСИЛИЙ И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ТВОЕЙ ЗАСЛУГОЙ**

## Заблуждение №3

# ГОТОВА НА ВСЕ

Принято почему-то считать, что девушка в нашу жизнь должна входить с маленьким блестящим чемоданчиком. В нем — обязательный набор сексуальных услуг, которые она будет по любому поводу оказывать. Причем со временем этот чемоданчик все распухает и распухает. Было время, когда "правильная девушка" соглашалась на оральный секс не позже, чем через три месяца общения. Не так давно, между прочим, было. Сейчас оральный секс из разряда деликатесов выпал напрочь, перейдя в категорию совместных походов в ресторан и ненавязчивого петтинга на заднем сиденье такси. Короче говоря, отношения мужчины и женщины без него — нонсенс, бред и анахронизм. В наше время и от анального секса отказываться принято разве что в дежурной форме обязательного женского ломания — пусть, мол, поуговаривает.

Мы вовсе не призываем к возвращению пуританской морали и повсеместному запрещению всех позиций, кроме миссионерской под одеялом. Мы, разумеется, за разнообразие. Но удовольствие надо растягивать. Даже если она готова к интраназальному совокуплению портативной теркой в первый же день знакомства — не торопись. Пусть в запасе у вас всегда будет что-нибудь, чего вы еще не пробовали.

Кстати, и почему-то эта история с чемоданчиком касается только женщин. Они должны полировать гениталии, запихивать в себя латексных голливудских актеров и вешать на соски импульсные источники тока. А мужики — только снимать трусы в нужный момент. Если требуешь от нее сексуальных излишеств, дай понять, что готов на ответные меры. И будь готов к сюрпризам, пусть даже на первый взгляд не очень приятным. Может, ты всю жизнь мечтал именно о копровечеринках в овощном магазине, просто не догадывался об этом?



Journal-plaza.net ®

www.Journal-plaza.net ®

Заблуждение №4

## НИ НА ЧТО НЕ ГОТОВА

Однажды автор этих строк услышал от своего собеседника следующую фразу: “Ну как же можно не ходить к проституткам? Хочется ведь иной раз отодрать женщину, как суку. И минет, обязательно минет. Не попросишь же такое у жены?” И это, заметим, говорил взрослый образованный мужчина — в век космических полетов, спутникового телевидения и медицинского клонирования. Иными словами, этот человек отказывался воспринимать свою, наверняка искренне любимую жену как сексуальный объект. И подобными заявлениями, причем с обеих сторон (“Да он подумает, что я шлюха!”, “Да она подумает, что я извращенец!”), пестрят все без исключения посвященные сексуальной теме форумы. То есть люди почему-то считают нормальным жить не с человеком, а с каким-то обрубком. Сознательно формируют в себе и в своем партнере какую-то сексуальную инвалидность. Какими бы ни были твои желания и фантазии, ты должен либо найти способ донести их до партнера, либо вызвать у себя управляемую локальную амнезию.

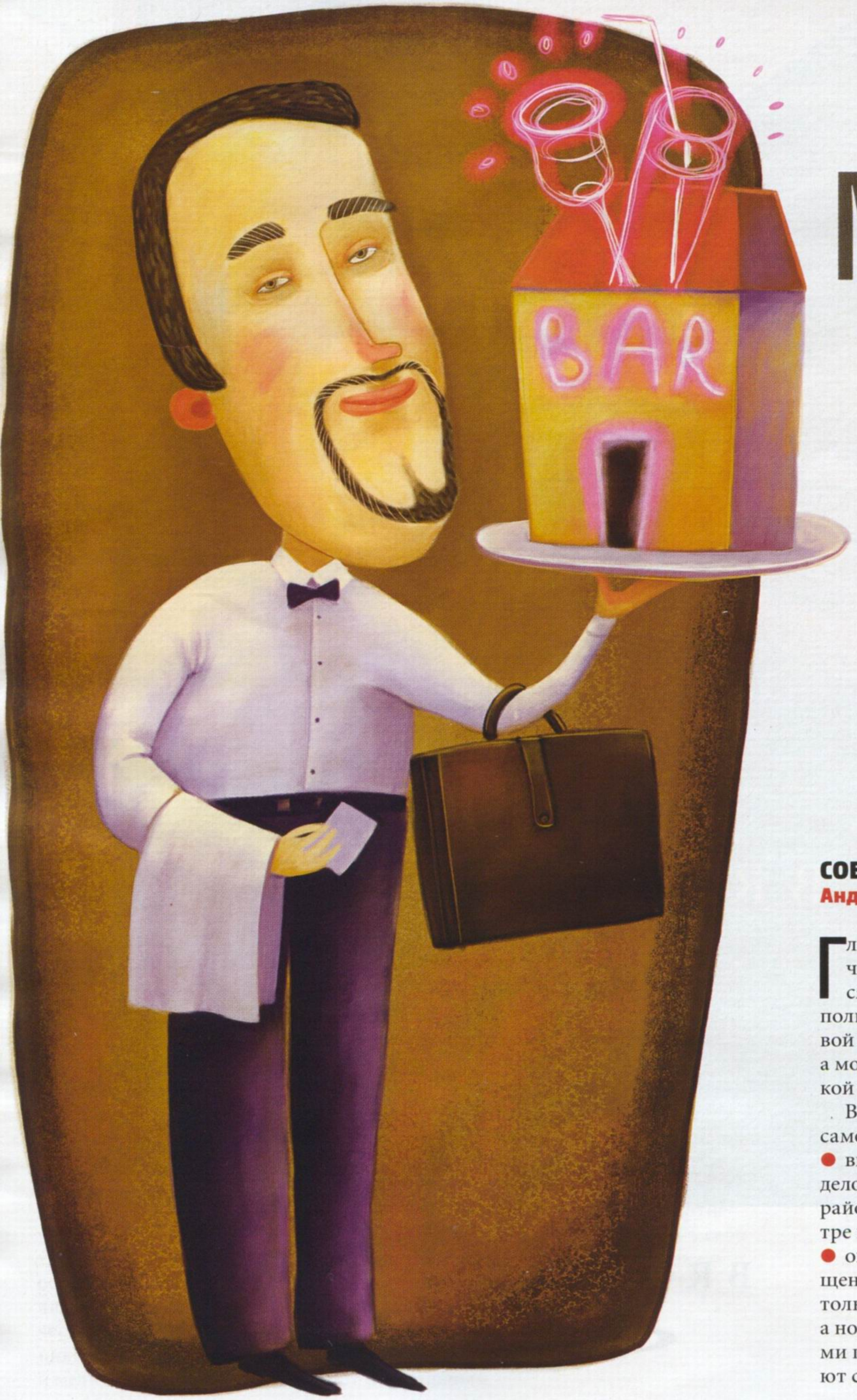
Заблуждение №5

## СО ВРЕМЕНЕМ ВСЕ БУДЕТ ТОЛЬКО ХУЖЕ

Превращение феерического секса в нудную рутину некоторые воспринимают как аксиому. С каким-то мазохистским кайфом люди говорят: “Ну так конечно, мы ж уже 3-5-10 лет вместе, куда нам…”

Но сексуальную рутину если и нельзя отменить совсем, то можно отсрочить на многие и многие годы. Средств борьбы с ней масса — эксперименты, игры, умышленные перерывы и ограничения — это мы все прекрасно знаем. Но главное — не расслабляться. Продолжать привлекать и завоевывать друг друга всеми возможными способами. Если психологически ты научишься оставаться в состоянии первого свидания — все будет в порядке. ■


Journal-plaza.net ®




# МАЛОЕ ДЕЛО

**Василий Быков встретился с теми, кто нашел в себе смелость послать работодателя подальше и уйти на вольные хлеба. Теперь Быков все чаще косится в сторону нашего отдела кадров.**

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ОКСАНА ГРИВИНА

## СОБСТВЕННЫЙ БАР

**Андрей, владелец бара**

Главное — знать, что за бар ты хочешь открыть. Можно определиться с концепцией самому или использовать консультантов. Это ключевой момент. Может стоить миллион, а может не стоить ничего, если сам такой умный.

В случае если решишь все делать самостоятельно, тебе предстоит:

- выбрать место расположения (одно дело — мрачный пивняк в спальном районе, другое — винный бар в центре города);
- определиться с площадью помещения (меньше 150 кв. м открываем только мы — больные на голову люди, а нормальные пацаны с финансовыми партнерами и бюджетами начинают с 200 кв. м);



Journal-plaza.net ®

● разобраться с необходимым количеством киловатт выделенной мощности. Если хочешь разогревать полуфабрикаты в микроволновке и тебя устраивает висящий в воздухе смог от сигарет, то за глаза хватит 25 кВт. Для сравнения: в винном баре в центре нам и 60 кВт не хватает. На 250 кв. м я бы просил киловатт 100. Кстати, купить дополнительную мощность у города можно, однако это только в теории. На самом деле это может оказаться ключевой проблемой.

К тому же надо будет произвести примерный расчет необходимых инвестиций:

> **“Пока все не заработает как надо, тебе придется находиться в заведении каждый день. Ходить как на работу. Причем следует быть готовым к тому, что будешь и за официанта, и за хостес, и за менеджера”**

1. **Фирменный стиль.**
2. **Оборудование** — исходя из выбранной концепции заведения, производителей оборудования, поставщиков.
3. **Разрешительная документация:** алкогольная лицензия, СЭС, пожарные.
4. **Фонд заработной платы** на время от подготовки к открытию до выхода на самоокупаемость (на “ноль”). Обычно рестораторы закладывают минимум полгода. А иногда и до года доходит.
5. **Арендная плата** за период выхода на “ноль”. Кроме того, собственники обычно требуют депозит — в среднем за первый и последний месяцы аренды.
6. **Ремонт.**
7. **Вентиляция.**
8. **Первоначальные закупки** продуктов, напитков. Это называется умным термином “оборотные средства”.
9. **Прочие расходы** (посуда, интерьер, кухонная и барная утварь и другая дорогостоящая шняга).

**итого:** для демократичных заведений с нормальной кухней можно рассчитывать в среднем на $1000-3000 за 1 кв. м площади. Это стоимость подготовки проекта.

**МЕСТО**

**Правильное помещение – половина успеха. Либо сам ищешь, либо прибегаешь к помощи агентств. Агентство берет за услуги от половины месячной арендной ставки.**

**МИНУСЫ**

- **Пока все не заработает как надо, тебе придется находиться в заведении каждый день. Ходить как на работу. Причем следует быть готовым к тому, что будешь и за официанта, и за хостес, и за менеджера. Процесс может тянуться и месяц, и два.**
- **Огромная проблема – штат. Ты зависишь от него. И твоя прибыль тоже. Дико сложно найти хороших официантов, барменов, поваров, менеджеров. Более того: если повезет и ты найдешь людей, будь готов к тому, что половина из них уволятся в самом начале работы заведения. Одним не понравится график, другие хотят чаевых $100 в день, третьи готовы работать, но не готовы ждать, пока ты раскрутишься и у тебя будет постоянно полный зал.**
- **Все контролирующие органы города сочтут своим долгом прийти с проверкой. При этом открыть заведение, полностью удовлетворяющее всем требованиям госорганов, весьма и весьма трудно.**
- **Деньги, которые ты потратил, могут вовсе не вернуться. А ведь это могут быть заемные деньги. Что обидно.**

## СТУДИЯ ВЕБ-ДИЗАЙНА

**Семен, вольный художник**

Веб-дизайн — очень удобный вид деятельности. Тут от простого фриланса до собственной фирмы всего несколько шагов. Без офиса можно обходиться, пока в проекте занято не более трех человек — списались, нарисовали простой сайт, сдали клиенту, разошлись. Как только команда начинает расти, требуется офис — иначе контролировать работу и оперативно решать проблемы будет сложно. Тут же растут и затраты — нужен бюджет на аренду, закупку оборудования и т.д. Ввязываться в это стоит, только если есть уверенность в том, что заказов будет достаточно и денег от них хватит и на зарплату сотрудникам, и на содержание офиса, и на рекламу.

**ОБОРУДОВАНИЕ**

- **Компьютер Apple Mac Pro – $2800**
- **Монитор Apple Cinema HD Display 30” – $1800**
- **Планшет Wacom Intuos3 9x12 Tablet Pen – $450**
- **Принтер HP Color LaserJet CP3505n Printer – $900**
- **Фотокамера Canon EOS 40D Digital SLR Kit – $1300**
- **Видеокамера Canon GL2 Mini DV Camcorder – $2800**
- **Apple Time Capsule 1 TB – $500**
- **Наушники Sennheiser HD 580 – $250**

**ПРИВЛЕЧЕНИЕ КЛИЕНТА**

**Участие в тендерах, рекомендации текущих клиентов, реклама на freelance-сайтах.**

**ОКУПАЕМОСТЬ**

**Зависит от затрат и идей. Выиграл один тендер на крупный сайт, другой, третий, пятый – через полгода вышел в ноль, при грамотном управлении.**

**МИНУСЫ**

**Увы – это не так востребовано, как нефть или еда.**



Journal-plaza.net ®

**“Для микробизнеса главное – учет средств и эффективность работы немногочисленных сотрудников, поэтому сфокусировались на качестве обслуживания, а все остальное передали на обслуживание компаниям-партнерам”**

## МАГАЗИН ИГРУШЕК

**Сергей, владелец магазина игрушек**

Я коллекционирую всякие артефакты “новой визуальной культуры”: комиксы, книги, документальные фильмы, альтернативную анимацию, игрушки, — однако среды для общения и обмена информацией на родном языке не хватало. Поэтому начал доступными средствами внедрять эту субкультуру. Получилось так, что среда клиентов/партнеров стала формироваться сама собой, едва мы начали работать; так что о рекламе не очень беспокоились. Для микробизнеса главное — учет средств и эффективность работы немногочисленных сотрудников, поэтому сфокусировались на качестве обслуживания, а все остальное передали на обслуживание компаниям-партнерам. Все, что можем себе позволить, тратим на товары: кое-что покупается, кое-что берется на реализацию.

**РАСХОДЫ**

- **Разработка сайта**
- **Оборудование склада**
- **Обслуживание сайта**
- **Курьер**
- **Услуги почты**
- **Аренда**
- **Зарплаты**
- **Структура расходов на офис и обслуживание выглядит следующим образом:**

**50% – зарплаты персонала и субподрядчиков,**
**25% – аренда офиса и склада,**
**15% – почтовые и транспортные услуги,**
**10% – прочие расходы (каталожная фотосъемка, обслуживание сайта, раздаточный материал)**

- **Основная задача офиса – формирование среды; как я ее называю – экосистемы. В нее входят общение с клиентами, ведение блога и перевод тематических статей и материалов, организация мероприятий (несколько раз в год мы проводим акции по дизайну персонажей и игрушек), образовательные проекты.**

**МИНУСЫ**

**Минус, он же и плюс, в том, что в нишевых бизнесах нет огромных денег и сверхконкуренции, поэтому можно позволить себе просто наслаждаться работой.**



Journal-plaza.net ®

## ФОТОБИЗНЕС
### Игорь, фотограф

Моим единственным стартовым капиталом были я сам и мои работы. Решив поменять сферу деятельности, я имел за спиной лишь трехлетний опыт увлечения фотографией.

По основному образованию я управленец, более восьми лет проработал в крупных интернет-компаниях на руководящих должностях. К смене работы подтолкнула сама жизнь: задержки по зарплате были катастрофическими, а трудовой книжки на руках не было, поэтому не оставалось иного выхода, кроме как зарабатывать на жизнь фотографией. За один вечер был сделан сайт и отобраны снимки для портфолио — а дальше я начал рекламироваться.

**“Моим единственным стартовым капиталом были я сам и мои работы. Решив поменять сферу деятельности, я имел за спиной лишь трехлетний опыт увлечения фотографией”**

#### РАСХОДЫ

● **Интернет-реклама.** Первую кампанию провел бесплатно, через сайт “Одноклассники”, используя отсутствие (на тот момент) у него защиты. На ночь оставлял компьютер с программой, заходившей “в гости” к другим пользователям – многие из них потом посещали мою страницу. Когда эта схема перестала работать, несколько сотен людей уже заинтересовались моими услугами. А потом с каждого заказа я стал откладывать деньги на рекламу в Интернете.

● **Оборудование.** Сейчас у меня Canon EOS 5D. Комплект объективов: 24-70 2.8L , 70-200 2.8 и несколько фикс-объективов стоимостью около $500 каждый. Если задача требует дополнительного оборудования, я просто беру его в аренду.

● **Аренда помещения.**

#### АРЕНДА СТУДИИ

Организовать собственную студию я бы не рекомендовал. Есть опасность погрязнуть в менеджменте, в счетах за помещение, охрану, уборщиц и т.д. и т.п. Можно, конечно, еще и сдавать студию в аренду, но тогда есть соблазн перестать фотографировать самому. Безусловно, в перспективе хочу иметь студию, но это произойдет лишь тогда, когда буду уверен, что даже при самом худшем раскладе заработаю на ее содержание и столько же останется в прибыли.

#### ОФИС: ЗА И ПРОТИВ

У меня нет офиса и, надеюсь, не будет. Для общения с клиентами выбираю кафе и рестораны – а офис нужен в том случае, если бы на меня работало много фотографов, ретушеров, а я был бы просто ведущим фотографом. Но пока до этого далеко.

#### ПРИВЛЕЧЕНИЕ КЛИЕНТА

Интернет-реклама и “сарафанное радио” (рекомендации бывших клиентов). Не уверен, что печатная реклама эффективна. К тому же она очень дорога.

#### ОКУПАЕМОСТЬ

Хорошая, но бывают совершенно мертвые месяцы – например, май. Сейчас осваиваю новый для себя вид деятельности – свадебную фотографию, так как летом у фотографов-студийщиков затишье, а у свадебщиков наоборот. Но пока я не в восторге от рынка свадебной фотографии. Еще преподаю в фотостудии – это неплохой постоянный заработок.

#### МИНУСЫ

Нестабильность дохода. Если я, например, болею, то несу значительные убытки; бизнес на 100% зависит от моих действий. ■

## А как у них?

**В малом бизнесе, как и на Олимпиаде, мы проигрываем китайцам: в Поднебесной на него приходится 60% ВВП, у нас же – всего 10%. Поэтому именно мы носим китайский “Адибас” и слушаем их “Панасуники”, а не наоборот. Как обстоят дела с малым бизнесом в других странах, видно из этой таблицы.**

| Страны | Доля работников в общей занятости (%) | Доля ВВП (%) |
|---|---|---|
| Япония | 78 | 52-55 |
| Китай | 75 | 60 |
| Италия | 73 | 57-60 |
| Германия | 70 | 49-52 |
| Венгрия | 67 | 50 |
| Киргизия | 60 | 43 |
| США | 54 | 50-52 |
| Великобритания | 49 | 50-53 |
| Узбекистан | 47 | 29 |
| Россия | 16 | 17 |
| Белоруссия | 13 | 8 |
| Казахстан | 7 | 12 |
| Украина | 7 | 10 |



Journal-plaza.net ®

ПРОДУКТ

# Каштан

ИЗ AESCULUS, КАШТАНА КОНСКОГО, ДЕЛАЮТ ПРЕПАРАТ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГЕМОРРОЯ. СЪЕДОБНЫЙ CASTANEA ПРОСТО ЕДЯТ.

| НА 100 Г ПРОДУКТА: |
|---|
| Энергия – 210 ккал |
| Белки – 3,5 г |
| Жиры – 2 г |
| Углеводы – 43 г |

## ФАКТЫ

- Во Франции каштан называют хлебным деревом.
- Корсиканская традиция обязывает невесту выставить на свадебный стол 22 различных блюда из каштанов – в доказательство хозяйственности.
- Чтобы очистить каштан от скорлупы, надрежь плод ножом крестнакрест и брось в кипяток на 3 мин., а затем ополосни холодной водой.

## ЧТО ПРИГОТОВИТЬ

**1 ЗАКУСКА**
200 г каштанов очисть, положи в холодную воду, поставь на огонь и вари минут 20. Дай остыть, нарежь половинками, смешай с 1 ст. л. баклажанной икры, 1 ст. л. пасты карри и 1 ст. л. измельченного кориандра. Соль и перец – по вкусу.

**2 СУП-ПЮРЕ**
0,5 кг каштанов очисть, свари (как для закуски) и разомни до состояния пюре. Протри на терке половину луковицы и 2-3 корня сельдерея, смешай их с каштанами, залей 2 л воды и вари минут 10-15. Добавь соль, перец, зелень петрушки и сметану.

**3 ГАРНИР К МЯСУ**
Отвари очищенные плоды в подслащенном молоке. Пока не остыли, разомни вилкой. Добавь 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сливок, соль, немного мускатного ореха. Подавай к говядине, курице, утке или кролику.

**4 КАШТАНЫ ПЕЧЕНЫЕ**
Самый простой способ: надрежь каждый орех крестнакрест, уложи на противень надрезом кверху и поставь в разогретую до 250°С духовку на 15-20 мин. Раскрылись – доставай, соли, очищай от скорлупы, ешь.

**5 ВАРЕНЬЕ**
1 кг каштанов очисть, свари и разомни до состояния пюре. Приготовь сироп из 1 кг сахара и 250 мл воды. Отправь пюре в сироп и вари, помешивая, на слабом огне около 30 мин. За несколько минут до конца добавь лимонную цедру. ■



Journal-plaza.net ®

# ЖАРЬ-ПТИЦА

Из всех пернатых в супермаркетах и на рынках хорошо прижились лишь четыре вида: из них две птицы практически нелетающие, а две — водоплавающие. Объединяет их то, что все они явно съедобны и даже вкусны, если правильно приготовить.

## Индейка

**лат.** *Meleagris gallopavo*

Абсолютный лидер пернатой четверки: до 28 г легкоусвояемых белков на 100 г. А по содержанию прочих полезных веществ почти не уступает говядине. Гастрономический недостаток — следствие диетического преимущества. Жира в индюшачьем мясе (особенно в грудке) очень мало. Стало быть, не так просто добиться, чтобы в процессе жарки оно не сделалось сухим и жестким. Особенно когда, насмотревшись голливудских фильмов, решишь приготовить увесистую тушку целиком.

В кулинарии используются только взрослые птицы. Причем, как правило, замороженные. Чтобы довести глыбу до необходимой комнатной температуры, требуется немало времени, около 4 часов. Если такая перспектива не пугает — смело запихивай в индейку любую начинку (яблоки, чернослив, ананасы, квашеную капусту), зашивай брюхо и суй в духовку.



Journal-plaza.net ®

## ЭКЗОТИК

**1.** Режь филе (грудку) индейки на кусочки (примерно 2x5 см), а яблоки без семян, апельсины и бананы – ломтиками толщиной 0,5-1 см.

**2.** Клади на тарелку квадратный кусок фольги так, чтобы края свисали. В центр – индейку. Обмажь ее тертым хреном из баночки. Сверху – яблоки и апельсины, потом бананы и немного изюма (или нарезанного чернослива).

**3.** Заворачивай в фольгу – и в духовку, предварительно нагретую до 200°С. Сколько таких порций делать – рассчитывай заранее.

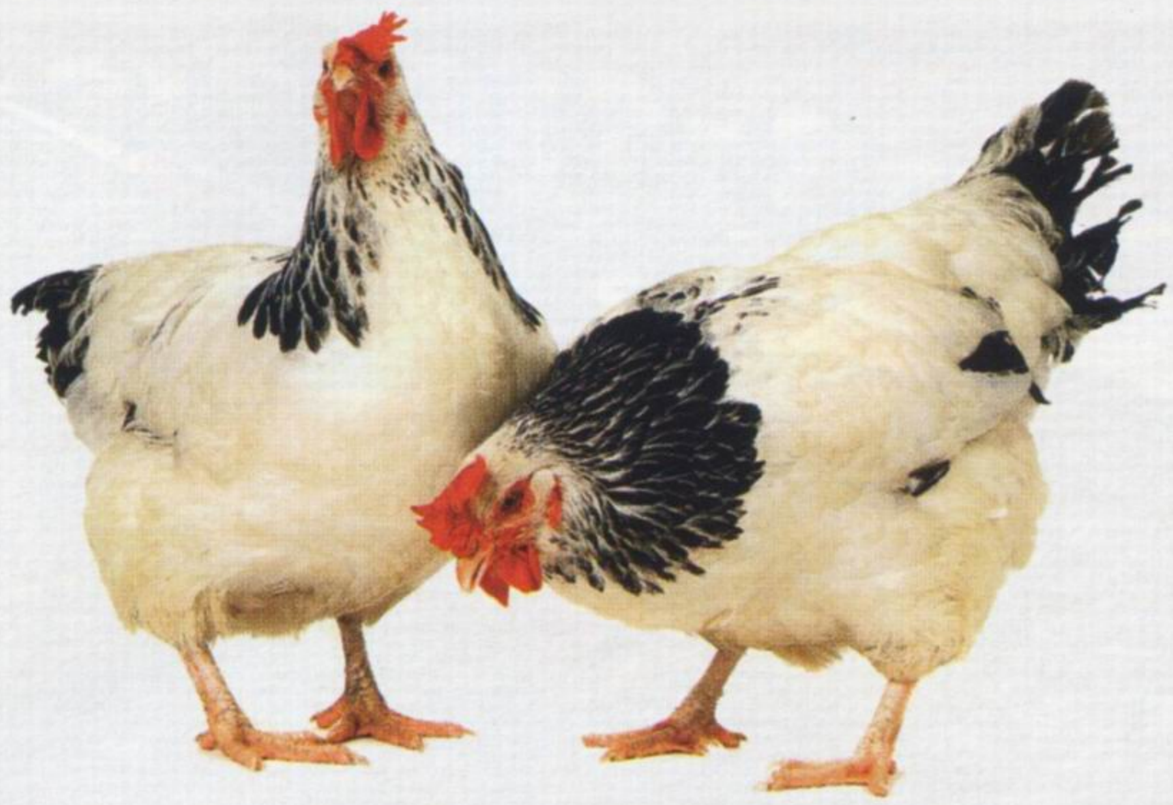
**4.** Вынимай через 30-40 мин. и подавай прямо в фольге, чтобы сок не вытекал. Если не нравятся бананы – можешь не класть.



Journal-plaza.net ®

# Курица

**лат.** *Gallus domesticus*



Идеальный способ приготовления куриного филе — отварить его в малом количестве воды с любыми специями по вкусу. Филе режь на куски и бросай в кипяток. Как закипит — закрывай крышкой и жди 3-5 мин., не более — иначе жестким станет. Чуть менее диетический, зато весьма практичный способ — замариновать филе в йогурте с чесноком или в кисло-сладком восточном соусе (легко хранится в холодильнике 3-5 дней), а по мере необходимости быстро обжаривать (3-5 мин., чтобы мясо внутри не имело розового оттенка).

## РЕЦЕПТ №1

**1.** На противень или поддон для запекания насыпь пачку соли (желательно крупной).

**2.** На соль положи курицу (вымытую и обсушенную) спинкой вниз.

**3.** Разогрей духовку до 250°С, ставь туда курицу, через 10 мин. убавь огонь и жарь при 150°С около часа (пока из проколотой курицы не потечет прозрачный сок). Если птицу разделить пополам (а-ля цыпленок табака) и положить кожей на соль, процесс готовки сократится минут на 10-15.

## РЕЦЕПТ №2

**1.** Тушку вымой, обсуши, натри солью, перцем, приправами по вкусу, сбрызни лимоном и обмажь легким майонезом. Пусть маринуется часок-другой.

**2.** Потом открой бутылку пива, отпей граммов сто, надень курицу на бутылку и поставь в поддон или на противень с бортиками (будут стекать жир и сок).

**3.** Помести в духовку, разогретую до 200°С, и около 40 мин. жди образования красивой корочки. Если сверху начнет подгорать — прикрой шапочкой из фольги.



Journal-plaza.net ®

# Утка

**лат.** *Anatinae*

Если есть желание изготовить утку по-пекински — подави его. Для этого нужна птица, откормленная по специальной технологии, которую китайцы держат в строжайшем секрете. И даже заполучив желанную тушку с Востока, ты вряд ли сможешь соблюсти все положенные церемонии приготовления. Говорят, процесс занимает не менее трех-четырех суток. Наши рецепты доступнее. Притом рассчитаны на обычную европейскую утку.

## НИ ФИГА СЕБЕ ПЕЛЬМЕНЬ

**1.** Замеси крутое пресное тесто (как для пельменей): вода, яйцо, соль, мука.

**2.** Раскатай его в большой блин примерно 0,5 см толщиной.

**3.** Утку фаршируй мочеными яблоками, клюквой и т.п., снаружи натри солью, перцем, медом, горчицей или чем хочешь.

**4.** Заверни в тесто, залепи хорошенько все дырочки, положи на смазанный маслом противень и поставь в духовку на средний огонь часа на полтора. Следи, чтобы тесто подрумянивалось, но не подгорало. Если не хочешь лишнего жира — тесто не ешь. Отдай более худосочным гостям.

## СТЕЙК НА КОЖЕ

**1.** Грудку утки (она продается с кожей) разморозь, натри солью-перцем, посыпь листиками розмарина и убери на 20 мин. в холодильник.

**2.** Яблоки режь пополам, удали сердцевину, смажь маслом и посыпь сахаром, после чего запеки в духовке при 170°С (примерно в течение 20 мин.) на пергаментной бумаге.

**3.** Грудку обжарь на сухой раскаленной сковороде: сначала (слегка) — со стороны мяса, потом — со стороны кожи (до золотистой корочки). Слей излишки жира, переверни грудку и обжаривай еще 5-6 мин.

**4.** Доведи до готовности в духовке при 170°С в течение 8-9 мин. Подавай с запеченными яблоками.

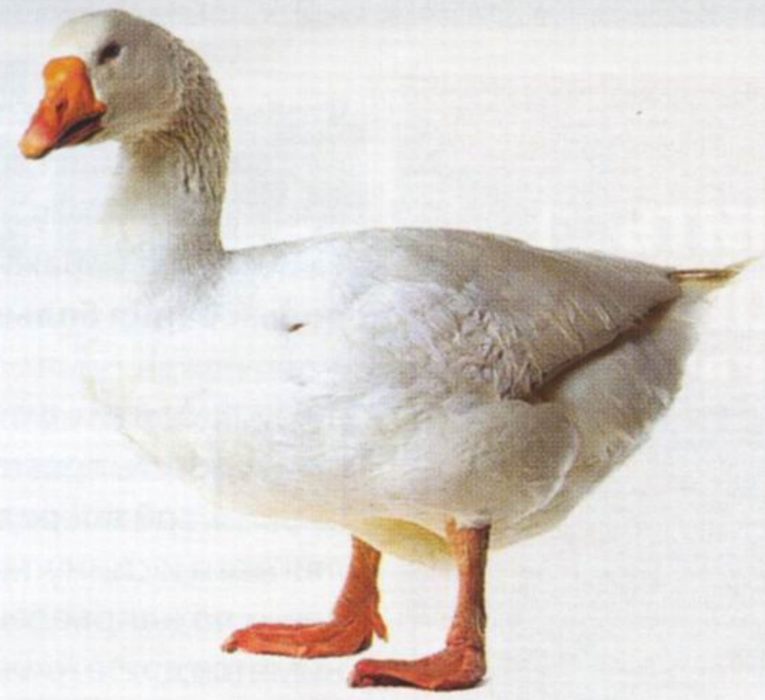
ФОТО: ЕКАТЕРИНА МОСКАЛЕВА/ГОТОВАЧ



Journal-plaza.net ®

# Гусь

**лат.** *Anser anser*



Белков почти вдвое меньше, чем у индейки. А жира вдвое больше. Что, впрочем, не спасает от трудностей, если стремишься зажарить его целиком. Большинство классических рецептов рекомендуют подготавливать гуся к термообработке (размораживать, мариновать, шпиговать, умащать специями) не менее двух-трех суток. И только потом начинять чем угодно, зашивать и ставить в духовку. Все это довольно хлопотно; поэтому, как и в случае с индейкой, даем рецепт попроще.

## с вишнями

**1.** Тушку режь на солидные куски (если не смог купить филе).

**2.** Каждый кусок шпигуй чесноком и вишней без косточки (в небольшой надрез вкладывай ползубчика чеснока или мякоть вишни) – на один кусок придется по 3-4 дольки чеснока и 2-3 вишни.

**3.** Соли-перчи, посыпай смесью из кориандра, мускатного ореха, карри, имбиря – и ставь в хорошо разогретую духовку в сотейнике либо гусятнице с крышкой.

**4.** Через 15 мин. огонь слегка убавь и туши до тех пор, пока почти вся жидкость не испарится.

**5.** Потом вливай примерно 3/4 стакана вишневого вина или настойки и опять туши, пока не исчезнет жидкость.

**6.** Через 15 мин. после вина клади полстакана вишен (можно размороженных) без косточек и 4 разрезанных на четвертинки яблока.

**7.** Дай постоять еще минут пять, чтобы фрукты стали слегка мягкими, но не развалились, – и подавай вместе с гусем. ■



Journal-plaza.net ®

# ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

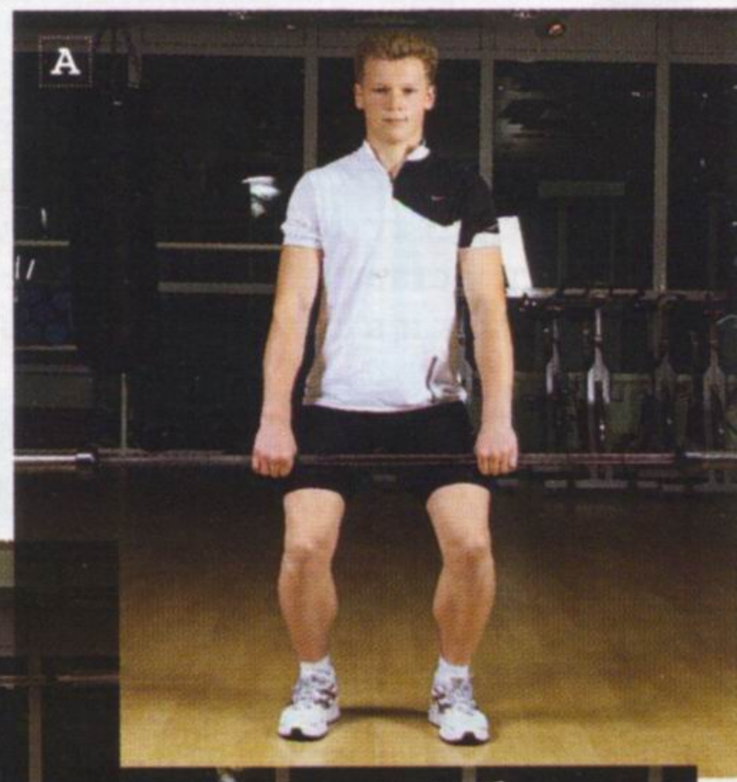
## КАК НАУЧИТЬСЯ ВЫСОКО ПРЫГАТЬ?

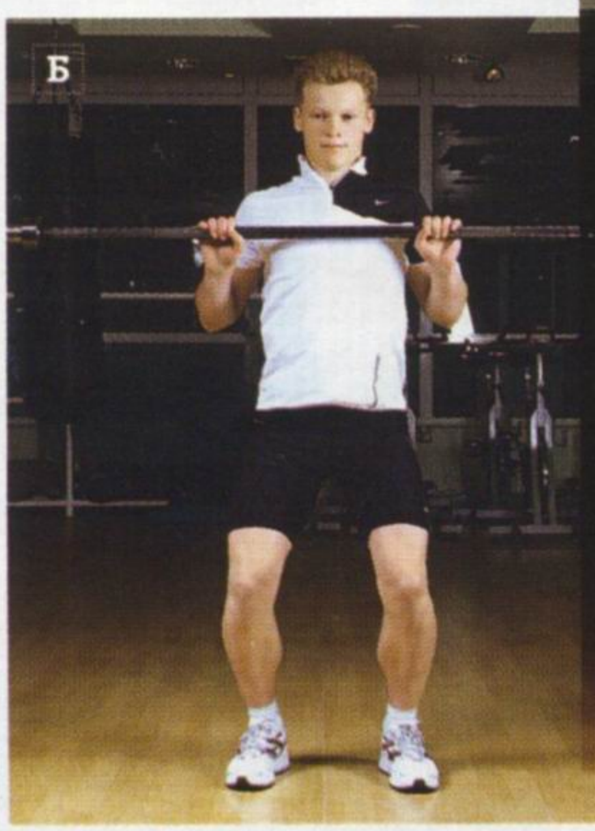
АНОНИМ

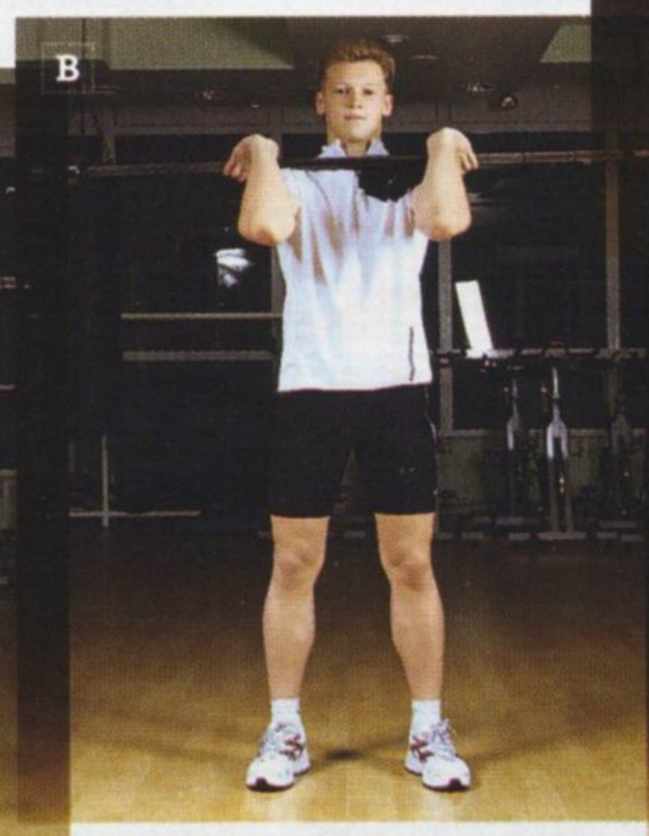
**Чтобы хорошо прыгать, нужны быстрота и координация, а вовсе не длинный шест, как многие думают. Разбег – самая важная часть прыжка, поэтому прыгуны выполняют много чисто спринтерской работы. Все упражнения должны выполняться динамично и без использования больших весов.**

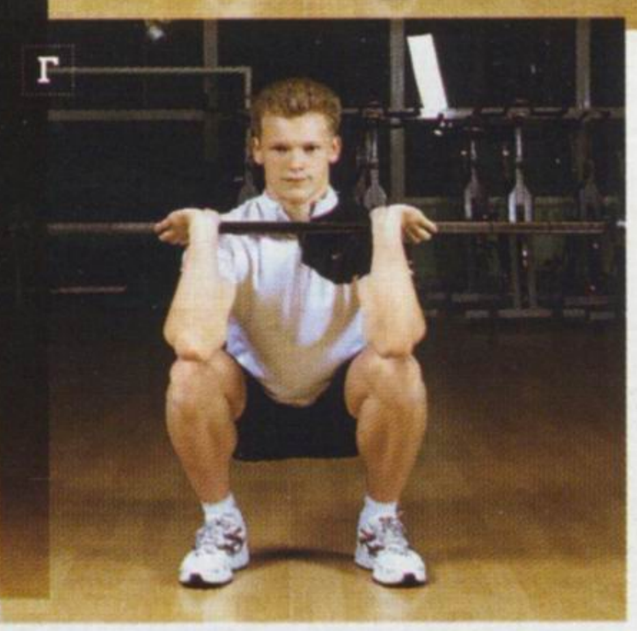
### 1 ВЗЯТИЕ ШТАНГИ НА ГРУДЬ

Чуть прогнув поясницу, наклонись со штангой вперед и немного присядь **(А)**. Выпрямляя ноги и спину, мощным движением вырви снаряд вверх по направлению к груди **(Б)**. Когда штанга поднимется достаточно высоко, быстро подсядь под гриф и помести его на передние дельты **(В)**. Опустись в глубокий присед **(Г)**, выпрямись и верни штангу в исходное положение. Сделай 3-4 сета по 10-15 повторов.



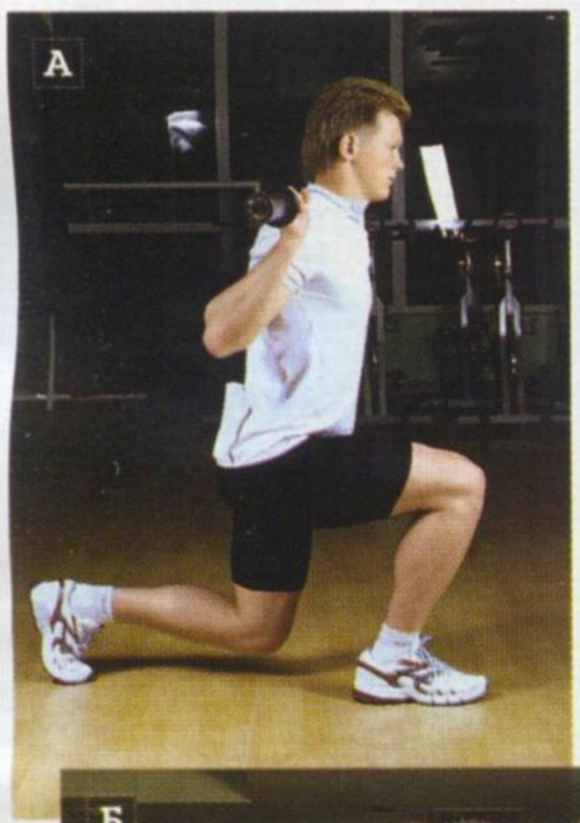



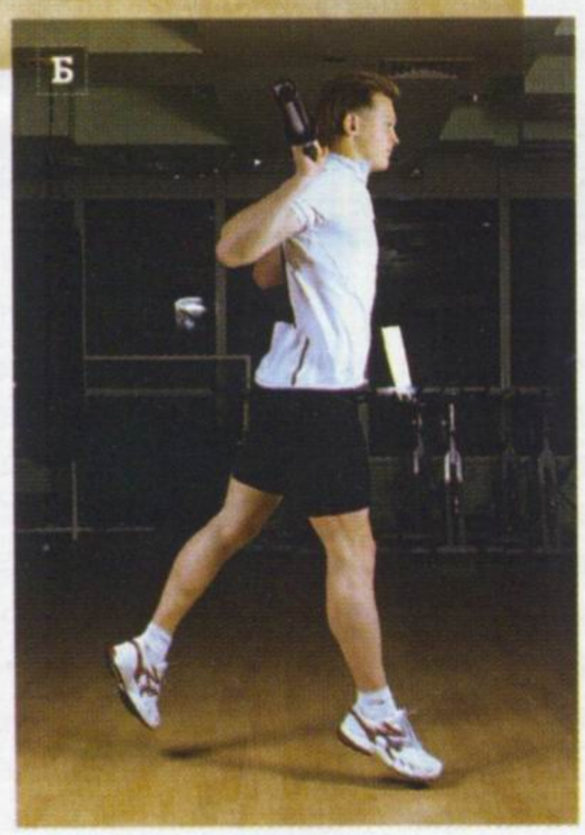




### 2 ВЫПРЫГИВАНИЯ ИЗ ВЫПАДА

Поставь правую ногу вперед, штангу помести на плечи чуть ниже шеи. Опустись в глубокий выпад, но не касайся коленом левой ноги пола **(А)**. Мощно оттолкнувшись обеими ногами, выпрыгни вверх **(Б)**, мягко приземлись на пол и повтори. Сделай 3 сета по 15 повторов для каждой ноги.

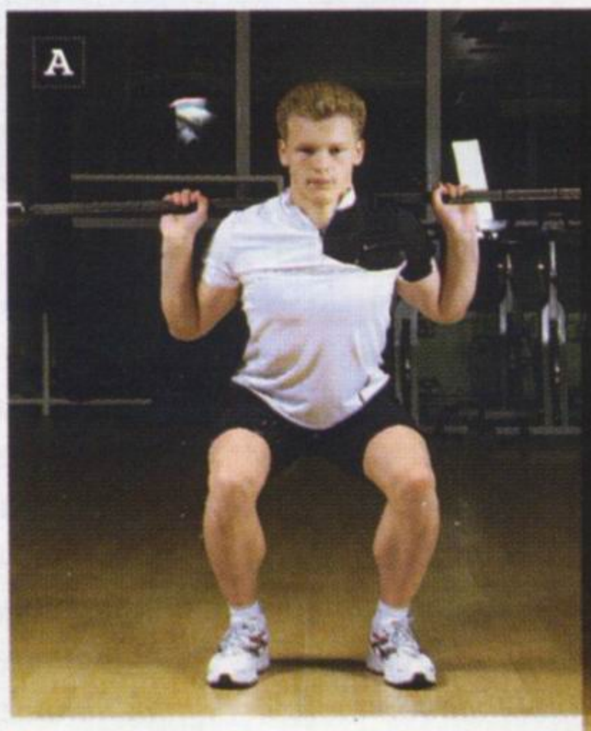


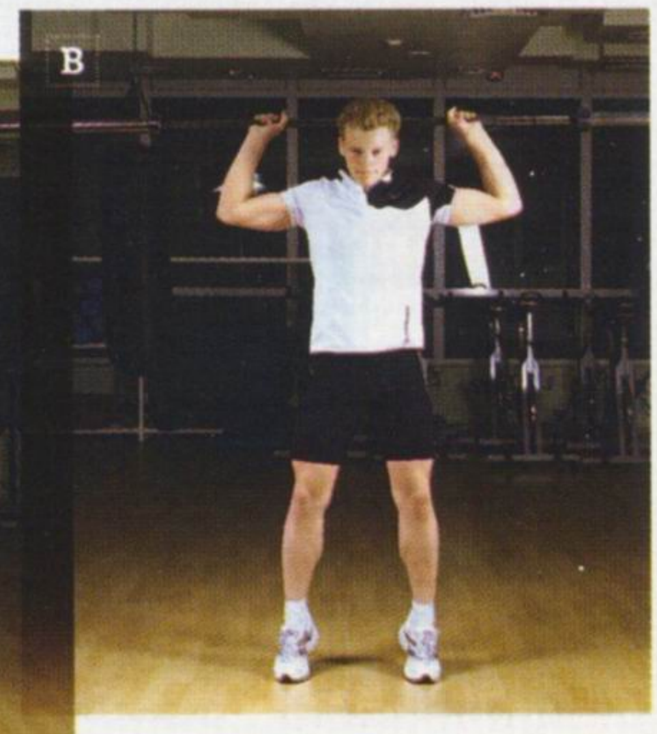




### 3 ТОЛЧОК ИЗ ПОЛУПРИСЕДА

Помести штангу на спину чуть ниже шеи, поставь ноги немного шире бедер и присядь **(А)**. Резко оттолкнувшись ногами от пола, вытолкни штангу на прямые руки над головой **(Б)**. Мягко верни ее на плечи и повтори.

В последний момент подъема из полуприседа по инерции вставай на мыски **(В)**. Принимая снаряд на прямые руки, чуть подсаживайся вниз, пружиня коленями. Сделай еще 3 сета по 10-15 повторов. ■







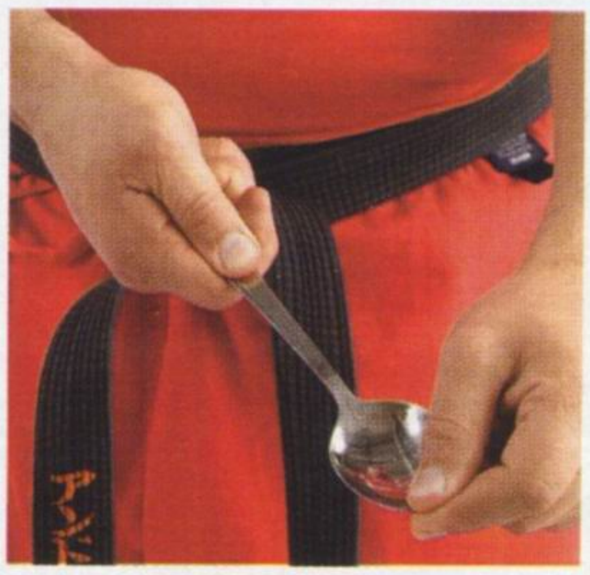



Journal-plaza.net ®

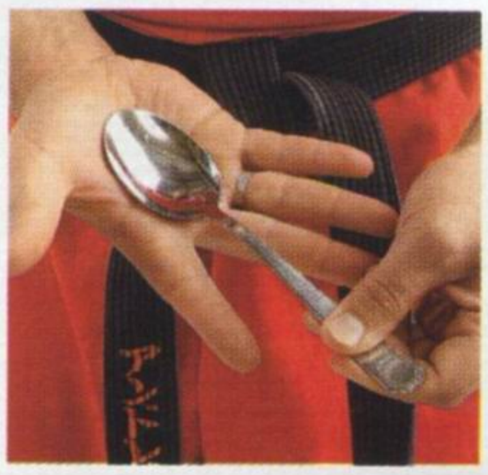
С Андреем Кочергиным

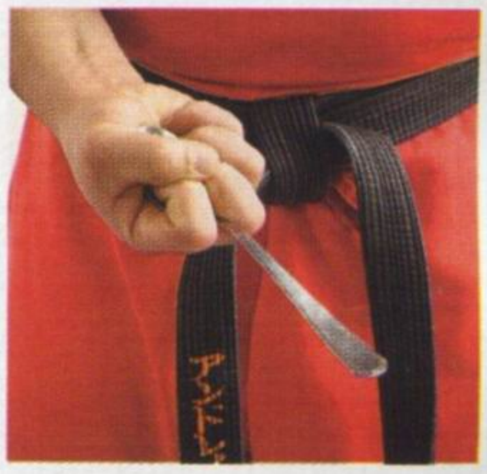
# Ложка победы

ЕСЛИ БУЙНЫЕ ПОСЕТИТЕЛИ РЕСТОРАНА НАСТРОЕНЫ РЕШИТЕЛЬНО, НЕ НАДО ХВАТАТЬСЯ ЗА НОЖ. ЕСТЬ И ГОРАЗДО БОЛЕЕ ДЕЙСТВЕННОЕ СРЕДСТВО.



**1** **ТОПОР:** тут важен первоначальный замах локтем в сторону цели и последующее хлесткое раскрытие предплечья. Сделав все правильно, можно оказать крайне сильный оборонительный эффект.





**2** **КАСТЕТ:** ложку нужно крепко держать очень сухими руками, иначе она обязательно вылетит. Техника ее использования в качестве кастета может быть любой – просто направь черенок в любую мягкую часть тела. Так можно запросто проткнуть даже арбуз, а арбуз намного тверже человеческой кожи.

**!** Использование любого "оружия" в твоих руках должно быть более чем обоснованно и происходить только тогда, когда ты уверен, что твоей жизни угрожает настоящая опасность и решить проблему даже кулаками, не говоря уже о словах, невозможно. ■



Journal-plaza.net ®

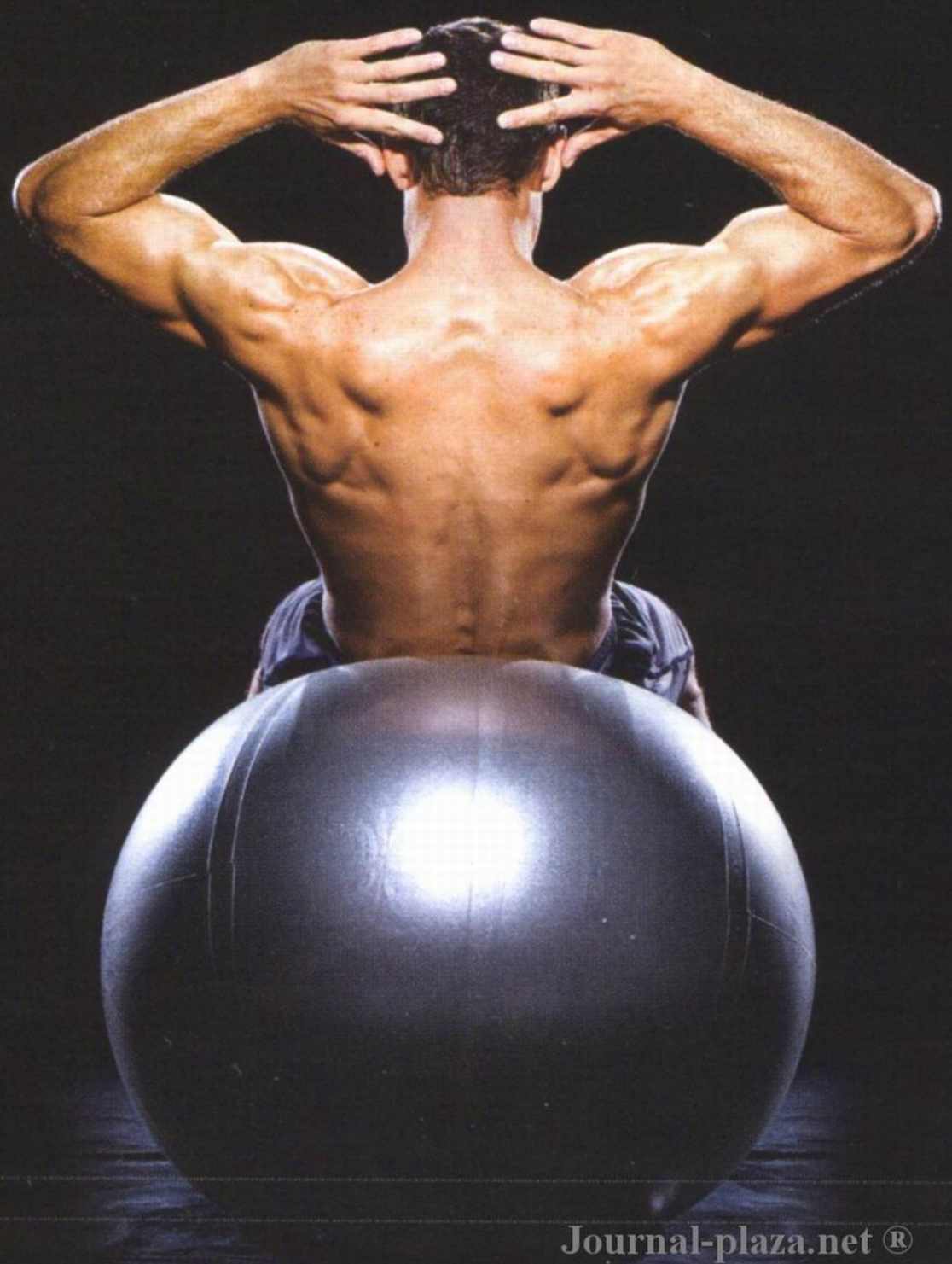
www.menshealth.com.ua МН

Journal-plaza.net ®

# НАЗАД В ТУЛОВИЩЕ

Хорошую форму легко набрать, но трудно вернуть. Богатыри прошлого не хотят позориться, прилюдно начиная все заново, как положено в таких случаях. Предлагаем тебе выход из подобной ситуации: месячный план тренировок позволяет вернуть отличную форму даже в самых запущенных домашних условиях. Просто протри свои пыльные гантели.

МЕТОДИКА:
МАЙКЛ МЕДЖИА



## МЕСЯЧНЫЙ ПЛАН ПОВЫШЕНИЯ ЛИЧНОЙ РАБОТОСПО-СОБНОСТИ

**Правила**

С понедельника начни привыкать заниматься трижды в неделю, отдыхая между тренировками ровно день (необходимо для восстановления нервной системы и здорового мышечного роста). Чтобы организм чаще получал новую нагрузку, варьируй комплексы, представленные ниже. К примеру, в понедельник это будет Тренировка 1, в среду – Тренировка 2, в пятницу – снова Тренировка 1, в понедельник следующей недели – Тренировка 2 и т.д.

- **Тренировка 1** Выполняй упражнения попарно, в виде суперсета: делай упражнения каждой пары подряд, без отдыха между ними, после чего отдыхай 60-90 сек. и повторяй суперсет еще 1-2 раза. Переходи к следующей паре.

**СУПЕРСЕТ 1:** выпад с вращением + “червяк”
**СУПЕРСЕТ 2:** Т-отжимания + “журавль”
**СУПЕРСЕТ 3:** “коленный вал” + “угловатые движения”
**СУПЕРСЕТ 4:** упорные отжимания + ходячий жим

- **Тренировка 2** На этот раз объедини все упражнения в один долгий и упорный суперсет. Не отдыхая, двигайся по порядку – от упражнения 1 до упражнения 8. Ни в коем случае не меняй порядок выполнения: такие нагрузки, как “Коленный вал” и “Угловатые движения”, утомляют одни и те же части организма, а потому специально разнесены как можно дальше друг от друга.



Journal-plaza.net ®

## 1
### Выпад с вращением

Поставь правую ногу вперед на расстояние двух больших шагов, возьми гантель в руки и подними ее к груди. Сгибая ноги, опустись в выпад, почти касаясь пола коленом левой ноги, после чего поверни корпус вправо. Возвратись в исходное положение в обратном порядке. Сделай 5-7 повторов для каждой стороны.

**ВАЖНО:** во время поворота держи корпус строго вертикально.

## 2
### Т-отжимания

Из традиционного упора лежа согни руки и коснись грудью пола. После этого распрями руки и, не прерывая движения, поверни корпус вправо. Правую руку подними над собой так, чтобы тело сформировало красивую и накачанную букву Т. В обратном порядке вернись в исходное положение и повтори.

**ВАЖНО:** не проваливайся тазом назад, держи тело прямым и напряженным!

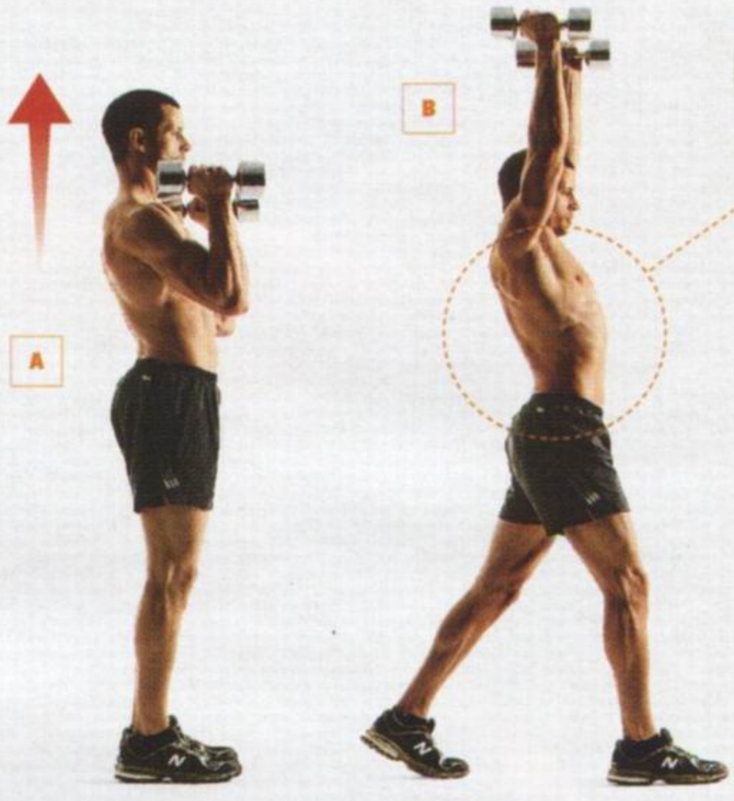
## 3
### Коленный вал

Найди в зале метров пять свободного места и встань перед этим местом на колени. Без промедления сделай резкий рывок вперед, начиная движение с правой ноги. Пробежав упомянутые 5 м, неторопливым шагом вернись обратно и повтори рывок с другой ноги. Сделай по 4 спринта для каждой.

**ВАЖНО:** отталкиваясь передней ногой, направляй движение именно вперед, а не вверх.

## 4
### Ходячий жим

Возьми в руки гантели весом вдвое меньше тех, которые ты обычно жмешь над головой. Удерживая их перед собой, сделай шаг вперед и одновременно выжми гантели вверх. Опуская их, приставь оставшуюся позади ногу и повтори движение с другой ноги. Пройди 12-18 шагов.



**ВАЖНО:** верхняя точка жима должна четко совпадать с касанием пола шаговой ногой.

**40%**
МУЖЧИН НЕ МЕНЕЕ ПЯТИ РАЗ В ГОД ДАЮТ СЕБЕ ОБЕЩАНИЕ НАЧАТЬ РЕГУЛЯРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

**30%**
МУЖЧИН ПЫТАЮТСЯ СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС ПРЯМО СЕЙЧАС

**33%**
ЛЕНТЯЕВ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО У НИХ НЕТ ВРЕМЕНИ НА ТРЕНИРОВКИ ИЗ-ЗА ЖУТКОЙ ЗАГРУЖЕННОСТИ НА РАБОТЕ

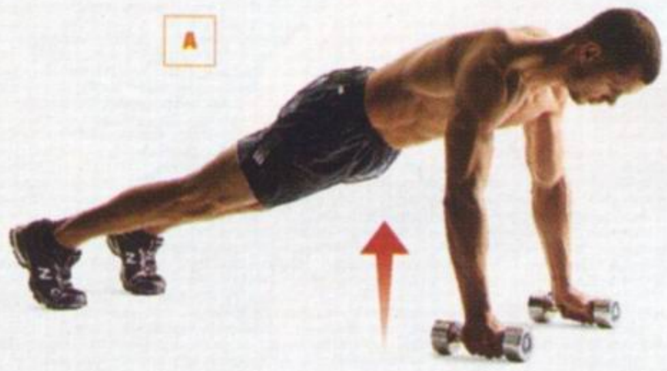


Journal-plaza.net ®

## 5

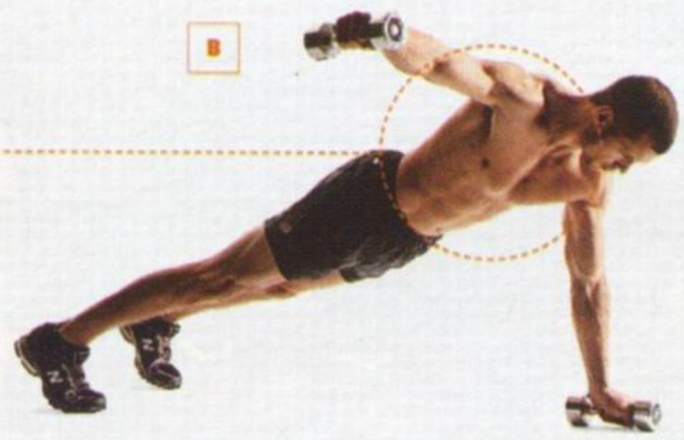
### Упорные отжимания

Стоя на легких гантелях, прими упор лежа. Не меняя положения тела, отведи правую руку в сторону, досчитай до одного и вернись в исходную позицию. Повтори то же с другой руки. Сделай по 5-6 повторов для каждой.




**ВАЖНО:** тело должно быть неподвижным, двигаются только руки.






## 6

### Угловатые движения

Расставь три стаканчика так, чтобы получился равносторонний треугольник, длина сторон которого примерно 5 м. Встань ровно посередине основания геометрической фигуры и глубоко вдохни. Быстро пробеги до вершины треугольника, коснись ее и вернись к исходной точке спиной вперед. Теперь сделай два рывка вправо и влево, каждый раз возвращаясь в центр. Отдохни 30 сек. Повтори 5-7 раз.

**ВАЖНО:** каждый раз добегая до цели, не наклоняйся, а глубоко приседай.

## 7

### Журавль

Стоя прямо (ноги на ширине бедер), наклонись вперед и вытяни левую руку перед собой. Одновременно отведи правую ногу назад. В финальной части упражнения твое тело, левая рука и правая нога должны сформировать прямую линию. Вернись в исходное положение и повтори. Чередуй ноги до тех пор, пока не насчитаешь 8-20 повторов для каждой.

**ВАЖНО:** упражнение будет простым, если прогибаться в пояснице, поэтому не прогибайся вовсе.

## 8

### Червяк

Наклонись и упрись руками в пол так, как показано на фото. Перебирая руками, опусти корпус к полу, стараясь отвести ладони максимально вперед. После этого, осуществляя движение крохотными шагами, подтяни ноги к рукам в прежнее положение. Выполни 5-8 таких циклов.

**ВАЖНО:** ни в коем случае не прогибайся в спине назад – а для этого сильно разведи лопатки.

**19%**
МУЖЧИН КЛЯНУТСЯ, ЧТО СЛИШКОМ СЛАБЫ ИЛИ БОЛЬНЫ, ЧТОБЫ НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ

**42%**
МУЖСКОГО НАСЕЛЕНИЯ ЗАНИМАЮТСЯ ФИТНЕСОМ, ЧТОБЫ ПРОДЛИТЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ

**32%**
МУЖЧИН ТРЕНИРУЮТСЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ■

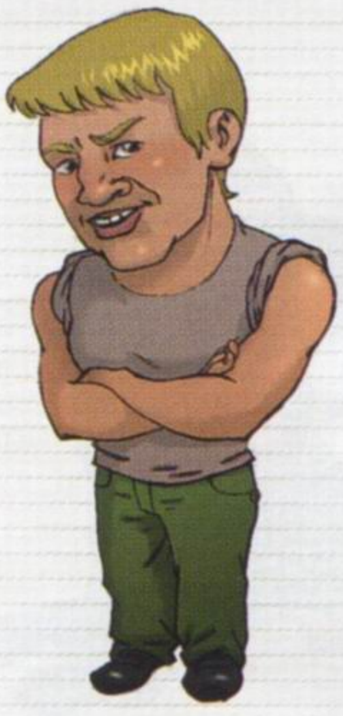


Journal-plaza.net ®

Journal-plaza.net ®

# ОКАЗАЛСЯ ВДРУГ

Человек — животное стадное и, помимо обязательной самки, окружает себя целой сворой друзей, приятелей и знакомых. Мы выделили среди них 10 основных типов, изучили их повадки и образ мышления.



## Лучший друг

С лучшим другом знакомятся внезапно. Сопутствуют этому самые разные обстоятельства места и времени: от тихого часа в детском саду до соседних кресел в самолете. Кстати, лучших друзей может быть и больше, чем один, вопреки распространенному мнению. Парочка лучших, два-три в резерве — и вот уже твою вдову будет кому утешить.

● **Манера поведения** Лучший друг либо очень похож на тебя, либо наоборот — не похож совсем, за это ты его и любишь. Он знает о тебе все, поскольку ты каждый божий день щедро делишься с ним своими эмоциями. В два часа ночи он, если что, даст тебе совет по замене соленоида, а на твое едкое замечание, что все бабы — дуры, расскажет подходящий анекдот и предложит попить пива сегодня вечером. Ну и, разумеется, у кого еще занимать деньги, как не у лучшего друга?

● **Опасности** Чего доброго, он тоже считает тебя своим лучшим другом. Так что будь готов к ночным звонкам и не забывай ежемесячно откладывать с зарплаты крупную сумму — вдруг ему понадобится?

## Друг детства

Чемпион по плеванию жеваной бумагой. Обладатель самой длинной писпски в группе. Первым предложил тебе попробовать портвейн и принес газету, где какая-то “Марта ощутила невероятное желание и почувствовала, как ей стало горячо и влажно внизу…” Казалось, что дружба ваша крепче портвейна и горячее, чем у Марты внизу. Но бывает, друг детства начинает все больше от тебя отдаляться и встречаться с ним не то что не хочется, но нет общих тем. Чего напрягаться?

● **Манера поведения** К месту и не к месту вспоминает о “золотых деньках”. Подробно рассказывает о своих достижениях, показывает уйму фотографий из тех мест, где побывал и куда собирается. Регулярно звонит и предлагает тебе и твоей девушке (которую ни разу не видел) “рвануть вместе в одной лодке по горной реке”. После твоего неуверенного согласия может на полгода пропасть из виду. Оправдывается без особого пыла.

● **Опасности** Затягивание бессмысленных отношений и усиленная имитация дружбы. Иногда фаза безразличия перерастает в фазу откровенной неприязни. Найди в себе силы признаться, что друг уже давно потерян.

**Условные обозначения:**
- Можно одолжить денег
- Можно взять в долг
- Может быть спутником на отдыхе
- Готов помочь с проблемами
- Гарантирована веселая вечеринка
- Готов выслушать
- Лучше не сболтнуть лишнего



Journal-plaza.net ®

## Просто подруга

Откуда она берется — совершенно непонятно. В терапевтическом отношении крайне полезный друг. Существует для взаимных звонков и многочасовых бесед на тему: “а он/она мне сказал/сказала” и “а мне ему/ей что сказать?”. Отходить от основной темы не возбраняется, но дальше обсуждения фильмов и дизайна интерьеров дело как-то не идет.

● **Манера поведения** Девушки — странные существа. Даже самая лучшая подруга, с которой у вас ничего никогда не было и быть не может, время от времени примеряет на себя ваши гипотетические отношения. Именно поэтому она с удвоенной страстью готова обсуждать твои мучительные ночные метания, с необоснованной резкостью заявляет (на правах друга, конечно), что твои последние стихи — полное дерьмо, впадает в беспричинную ярость и т.п. Зато ради нее, в отличие от других девушек, тебе не надо выбриваться до синевы, растирать себя маслом и тратиться на цветы.

● **Опасности** Попытки превратить ее из подруги в любовницу. Слишком велик шанс испортить хорошие отношения, не получив взамен ничего.

## Веселый знакомый

Порождение пьяных вечеринок, гибрид мешка со смехом и MP3-плеера. Кажется, будто дел у него нет никаких в принципе и круглые сутки он тратит только на свою сытую, разгульную деятельность. Ни одни посиделки без этого человека не обходятся. Правда, по прошествии десятка лет вашего знакомства ты можешь обнаружить, что не знаешь ни его фамилии, ни возраста, ни вообще чего-либо, кроме мобильного телефона, помеченного почему-то: “Мишган_велотрек2003”.

● **Манера поведения** Создан, чтобы получать удовольствие. Обращается ко всем ласково — “дорогой”, “мать”, “красавец”, “солнце”. Всегда есть пара новых анекдотов и возможность поехать в одно “офигительное место”, где можно “славненько посидеть до утра”.

● **Опасности** Задумайся о своем образе жизни, если подобные люди составляют большую часть твоего круга общения. Не распускай с ними язык, пусть веселые знакомые выполняют свою функцию — развлекают тебя. Руководствуйся правилом симметрии — пусть он знает о тебе столько же, сколько ты знаешь о нем.

## Лучшая подруга девушки

Понятно, что ты будешь представлен ей в самое ближайшее время. И совершенно очевидно, что именно на нее будет возложена основная терапевтическая миссия по разрешению ваших с девушкой конфликтов.

● **Манера поведения** Неустанно повторяет, что тебе ужасно повезло с девушкой. Что она безумно (правда, безумно!) рада за вас обоих и что твоя пассия давно искала “нечто подобное”. Чему именно подобное — подруга затрудняется объяснить. Впрочем, бывают и более осмысленные подруги, которые придерживаются, на всякий случай, изощренно-иронического тона, внутренне надеясь, что ты обратишь свое мужское внимание и на них. Они уверены, что твоя девушка (и их подруга) — дура и своего счастья не понимает.

● **Опасность** Твоя задача — не сболтнуть лишнего. Как бы ни хотелось, не вздумай жаловаться ей на свою девушку. Абсолютно все, что ты скажешь, может быть использовано против тебя. Если у тебя с девушкой случился разрыв, лучше решительно пресечь отношения сразу с обеими.

## Коллега

Общение с этим типом людей строится на почве совместных обедов, вечерней выпивки и последующего зигзагообразного передвижения в сторону квартир, которые у вас, к несчастью, в одном и том же районе. Основная тема для бесед, разумеется, рабочие сплетни и перемывание костей начальникам и подчиненным. Такое общение вполне может перерасти в дружбу, благо общих тем более чем достаточно.

● **Манера поведения** Дружелюбный, открытый, прямой — как тебе кажется — человек. Во всем разделяет твою точку зрения (иначе как бы вы нашли общий язык?). Считает, что демократия — главное, чего не хватает вашей компании. Или наоборот — сильной руки, вот чего ей не хватает! Носит в бумажнике фото жены и годовалой дочки. Каждый раз заочно передает привет твоей девушке, сожалея, что она не может прийти выпить с вами.

● **Опасности** Есть вероятность передозировки общения. Невозможно провести всю неделю с человеком на работе, а потом в выходные отправиться с ним же на футбол или в кино. Не удивляйся, если поймешь, что стал его люто ненавидеть. Все-таки друг от друга надо хоть иногда отдыхать.

Иллюстрации: Александра Кузьмичева



Journal-plaza.net ®

### Подруга друга

Есть такие гармонические пары, которые вместо “я” всегда говорят “мы”, везде ходят за ручку, а оказавшись отдельно друг от друга, впадают в каталепсию. Если твой друг пал жертвой такого голубиного счастья, придется тебе волей-неволей общаться и с его подругой. Понятно, что если она тебе нравится как человек, проблем не будет. Но бывает, к сожалению, и наоборот, и тогда бывает тяжело.

● **Манера поведения** Старается оберегать своего любимого от дурного влияния и делит с ним все радости и печали. Поэтому ходит вместе с ним даже туда, куда ее совершенно не звали, — от спортивного бара до свинг-клуба. Может как бы невзначай напомнить твоему другу прямо посреди посиделок, что им еще надо заехать к бабушке (в магазин для будущих мам, в зоопарк — посмотреть новорожденную панду и т.д.).

● **Опасности** Главное табу — обсуждать его с ней и ее с ним. Все попытки выйти на подобный разговор (а с ее стороны они будут постоянно) пресекай, отшучивайся и ограничивайся общими фразами, иначе не выкарабкаешься из сплетен и вранья.

### Друг по интересам

Вы познакомились на фестивале болгарского рэпа, ловите по выходным копченого леща или занимаетесь бобслеем. Ты нашел человека, разделяющего твое редкое, но крайне увлекательное хобби. Общение получается бурное и взаимовыгодное, постепенно выходящее за пределы первоначальной темы.

● **Манера поведения** О болгарском рэпе и копченом леще знает несравнимо больше. У него дома горы книг о рыбалке и маленькая фигурка первого габровского рэпера. Пока ты дарил любимой утренний оргазм, твой мобильный телефон зарегистрировал уже четыре пропущенных звонка — новый друг просто хотел поделиться мыслями насчет сладковатого привкуса лещовой головки.

● **Опасности** В какой-то момент вам может стать просто не о чем говорить. Не исключено, что этот тип исповедует какие-то несовместимые с твоими взгляды. Так он вполне может оказаться сатанистом-дефлоратором или просто обладать приземленным чувством юмора. Рыгнет в переполненном троллейбусе — и смеется, дурачок. Зачем тебе такие друзья?

### Друг по переписке

Бывает, как ни странно, и такой. Жили вы на отдыхе в соседних номерах, вместе пили пиво на набережной, рассказывали всякие хохмы, изучали анатомическое строение местных и приезжих девушек, а на подъезде (подлете) к родному городу взяли да и обменялись электронными адресами. “Будем общаться?” — “Договорились, братан”.

● **Манера поведения** Об этом человеке ты не знаешь практически ничего, кроме того, что пиво он предпочитает темное, а женщин, наоборот, светленьких. Зато дружба с ним выходит очень ленивой и необременительной. Захотел — ответил на письмо, не захотел — стыдливо покаялся: “Прости, дружище, шеф поставил на четыре точки — времени мало”. Визуального контакта нет, значит, темы можно поднимать любые, а каждое слово — обдумывать по несколько раз. Будь уверен, он так же, как и ты, не собирается впускать тебя в свою личную жизнь. Зато всегда можно потрепаться ни о чем — а это отличная психотерапия.

● **Опасности** Практически отсутствуют, если только твой адресат не вообразит, что вы — лучшие друзья (см. “Лучший друг”).

### Вновь объявившийся друг

В один прекрасный день раздается звонок с совершенно неизвестного номера и совершенно незнакомый голос сообщает, что это он, Костик с дачи, что телефон твой ему Люська дала и что срочно надо встречаться. Ты бы уже давно забыл эту историю, но одним звонком дело не ограничивается и вообще видно, что Костик с дачи просто так тебя не оставит.

● **Манера поведения** Костик, как выясняется, знает твою жизнь в мельчайших подробностях. Помнит, как вы вместе копали компостную яму у него в саду и закусывали водку облепихой. Также он знает, кем и где ты работаешь, какими духами душится твоя девушка, ну, словом, знает все. И поселяет в твоей душе легкую тревогу, чреватую скандалами и разборками с подругой. Главная мысль — “где и когда я мог так близко сойтись с этим дебилом?” — остается тем не менее без ответа. А Костик уже собирается ехать с тобой на рыбалку к знакомым браконьерам и ежечасно докладывает о готовности.

● **Опасность** Мы в ответе за тех, кого приручили. Поэтому, если понимаешь, что тебе и без Костика проблем в жизни хватает — откажись от встречи сразу. Дипломатично, но жестко. ■



Journal-plaza.net ®

# ПРОИСХОЖ

*БОЛЬШИЕ ПОЛУШАРИЯ МОЗГА — ЭТО ТО, ЧТО СДЕЛАЛО ТЕБЯ ЧЕЛОВЕКОМ. И ХОТЯ ВНЕШНЕ ПРАВОЕ И ЛЕВОЕ ПОХОЖИ, НА САМОМ ДЕЛЕ ОНИ ИГРАЮТ В СЛОЖНУЮ РОЛЕВУЮ ИГРУ. О ТОМ, КАК РАБОТАЕТ ГОЛОВНОЙ ДВУХЪЯДЕРНЫЙ ПРОЦЕССОР, С НЕСКРЫВАЕМЫМ НАСЛАЖДЕНИЕМ РАССКАЗЫВАЕТ БИОЛОГ ИЛЬЯ КОЛМАНОВСКИЙ.*

Джо — совершенно обычный человек. Не считая одной особенности: у него перерезано "мозолистое тело" — толстый пучок нервных волокон, которые соединяют правое и левое полушария мозга. Операция прошла успешно и принесла Джо избавление от мучавших его судорог. Но, прервав сообщение между полушариями, хирурги — сознательно — создали ситуацию, получившую название "синдром разделенного мозга".

Джо сидит перед монитором, в середине которого горит небольшой кружок. По просьбе своего врача, доктора Майкла Газзанига, пациент полностью фокусируется на кружке. Справа от кружка появляется рисунок: собака. Пациент уверенно называет животное. Но когда другое изображение (сковорода) появляется в левой части экрана — Джо теряется. Он не может назвать хорошо знакомый предмет.

Что же происходит в его голове? Как известно, изображение из правого глаза передается в левое полушарие, а из левого — в правое. Закрой левый глаз. Ты читаешь эту статью правым глазом, изображение букв передается в левое полушарие. Левое полушарие к тому же отвечает за речь. Поэтому, когда закорючки и палочки считываются с белого листа, они распознаются как буквы, а буквы успешно складываются в слова. Если в тексте появится картинка — левое полушарие и тут не спасует: легко припишет ей название.

Теперь закрой правый глаз. Ты читаешь текст левым, значит, изображение идет в правое полушарие… Но чтение нисколько не страдает, раз ты уже добрался до конца этой фразы. Как же так, ведь в правом полушарии вроде нет речевого центра? А дело все в том, что полушария связаны между собой огромным количеством нервных волокон — как связаны оптоволоконными кабелями два континента. Изображение, попав в правое полушарие, не имеет никакого смысла; именно поэтому Джо не мог сказать, что он увидел слева от кружочка. Он не мог, а ты сможешь: потому что его мозолистое тело было разрезано, а у тебя все в порядке: картинка из левого глаза, попав в правое полушарие, передается в левое и уже там получает интерпретацию.

## УМНЯ ПРКРСНЯ ПМТЬ!

**Проверь свою голову**

**1.**
**Запомни эти слова: яблоко, телевидение, ягненок.**

**2.**
**Запомни эти данные: Ярослав Руденко, Киев, улица Воровского, 33, 3-й этаж, 7-й кабинет справа.**

**3.**
**Иногда тебе труднее, чем обычно, вспоминать, что произошло за последнюю неделю?**
да ☐ нет ☐

**4.**
**Ты практически не можешь запоминать списки?**
да ☐ нет ☐



Journal-plaza.net ®

# ДЕНИЕ УМА

Но врачи Джо знают, как спасти пациента. Его просят закрыть глаза (чтобы сосредоточиться) и левой рукой нарисовать то, что он видел левым глазом. Именно левой, потому что она управляется правым полушарием, куда попала информация без названия; с правой рукой ничего бы не вышло. Карандаш немного подрагивает — Джо правша, — но изображение получается реалистичным. Посмотрев на листок бумаги обоими глазами, Джо с явным облегчением говорит: “Сковорода!”

Что произошло? В правом полушарии находится безымянная зрительная информация. И правое полушарие может приказать левой руке нарисовать то, что только что видел левый глаз. Если получится непохоже, правое полушарие отдаст руке команду подправить. Оказавшись на бумаге изображение вырвалось за пределы изолированного правого полушария. И так — в обход разрушенного “моста”, мозолистого тела, — Джо смог наконец показать эту злосчастную сковородку левому полушарию и — правильно назвать.

Это лишь небольшой пример, позволяющий подглядеть жизнь двух полушарий головного мозга. Именно способность разделять задачи между двумя полушариями сделала человека таким умным. Чтобы выяснить, как это получилось, придется погрузиться в глубь времен.

**5.**
**Часто тебе с трудом даются вычисления? Например, трудно подсчитать чаевые в ресторане.**
да ☐ нет ☐

**6.**
**Бывает, что ты забываешь оплачивать счета?**
да ☐ нет ☐

**7.**
**Имена ты забываешь постоянно?**
да ☐ нет ☐

**8.**
**Вот стоит перед тобой человек, и ты его знаешь, а кто он — вспомнить не можешь?**
да ☐ нет ☐

**9.**
**Тебе бывает сложно подобрать правильное слово?**
да ☐ нет ☐

**10.**
**Иногда ты перестаешь понимать, как включить микроволновку и стиральную машину?**
да ☐ нет ☐



Journal-plaza.net ®

мозг эмбриона на стадии трех пузырей

## ИЗ ВОДЫ НА СУШУ

Зачем мозг древней рыбе? Все ее заботы — удирать от погони или гнаться за добычей. Для этого достаточно уметь: а) чувствовать и б) двигаться. Координацией этих задач и занимался мозг. Он обрабатывал информацию, полученную при помощи чувств (обоняния, зрения, осязания) и представлял собой 3 пузыря, склееных в один (см. рис.). Эти же пузыри есть и у человеческого эмбриона на стадии четырех недель, они называются передний, средний и задний мозг.

Главное, на что опирались древние рыбы, — осязание; задний мозг, обрабатывающий запахи, у них сильно разросся и стал командовать всем телом. Но шли века, и из мутной воды на сушу вылезли первые гады. На открывшихся просторах гораздо большее значение имело зрение. Средний мозг, отвечающий за восприятие изображений, стал быстро расти. И вскоре подчинил себе задний. Получилась двухэтажная конструкция: информация от всего тела шла в задний мозг, а потом — в средний. Знаешь, как работают двухъядерные процессоры в компьютерах? Одно ядро сортирует информацию, второе — просчитывает. Так выгодно: не делить работу пополам, а создать два уровня выполнения задачи, два этажа.

Постепенно потомки первых гадов, динозавры, заполонили всю сушу. И тут на сцену робко вышли наши предки — первые млекопитающие. Представь себе белку из "Ледникового периода" — крошечное, норное, ночное существо, главной способностью которого стало обоняние. (Неслучайно самые важные сигналы мы до сих пор получаем через нос, вспомни про феромоны.) Нейроны переднего мозга обильно расплодились, им стало тесно в пределах одного пузыря, и так из переднего мозга выросли два полушария — по числу обонятельных луковиц, а в конечном счете — по числу ноздрей.

Полушария переднего мозга так разрослись, что накрыли собой все остальные отделы и подчинили себе все древние мозговые центры. В итоге уже у самых первых млекопитающих получилась аж трехэтажная конструкция: в подчинении переднего мозга — средний, а под ним — задний.

Около миллиона лет назад самыми умными существами на Земле были Homo erectus (человеки прямоходящие). Их полушария заполняли черепные коробки объемом около литра, а многочисленные извилины создавали большую площадь поверхности, что означает больше нейронов для выполнения сложных задач.

Что еще можно придумать, как усложнить такую конструкцию? Как создать еще один уровень управления мозгом по образцу древних перестроек? Казалось бы, дальше некуда. И здесь произошло ключевое событие. На первый взгляд оно не имеет прямого отношения к устройству мозга: человек стал использовать орудия для создания других орудий. Выуживать палочкой термитов может и шимпанзе. Но только человек взял в руку камень и ударил по другому камню — чтобы получить острый осколок. Если ты занимаешься этим всю жизнь — выгодно всегда бить одной рукой, тогда навык и сила будут максимальны. Какой — правой или левой — значения не имеет; антропологи считают, что правшизм закрепился случайно. Так или иначе левое полушарие получило большой объем новой работы — обслуживать правую руку. А уже потом, как следует нарастив мощь, правое полушарие смогло взять на себя новую роль — управление речью. И, главное, для решения большинства логических задач правое полушарие подчиняет левое, и вместе они выполняют работу эффективнее.

Так человек стал человеком.

**11.**
**Провалы в памяти обычно связаны с твоей рабочей деятельностью?**
да ☐ нет ☐

**12.**
**Провалы в памяти обычно настигают тебя дома?**
да ☐ нет ☐

**13.**
**Провалы в памяти случаются, когда ты идешь по улице, общаешься с людьми или совершаешь покупки?**
да ☐ нет ☐

**14.**
**Перечисли трех последних мэров своего города...**
1. _____
2. _____
3. _____

**15.**
**...и пять последних городов, в которых ты побывал.**
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

**16.**
**Что ты ел на ужин вчера и позавчера?**
_____
_____
_____
_____
_____



Journal-plaza.net ®

## ХОЧУ БЫТЬ ЛЕВШОЙ

Тандем из двух полушарий — главный инструмент для работы интеллекта. Но поскольку на свете нет двух одинаковых людей, и полушария работают очень поразному. Вот пример, когда полушария поневоле вступают в сложную чехарду. Кристина Джонсон родилась в Ганновере, в семье американского военнослужащего. Ее мать немка, поэтому Кристина с детства в совершенстве владеет немецким и английским. В конце 80-х исследователи заглянули в полушария ее мозга, чтобы узнать, как там ведут себя два ее родных языка. Дело в том, что в норме в левом полушарии живет родной язык, а в правом — там же, где все артистические способности, — иностранные. Результаты сканирования на томографе поначалу разочаровали: язык матери оказался родным, а язык отца — вроде бы попросту иностранным. Потом кому-то пришло в голову провести это же исследование, когда Кристина была в Америке; результат оказался ровно обратным. В итоге Кристину попросили написать письма на обоих языках… в аэропортах, соответственно, обеих стран. Оказалось, что языки менялись полушариями где-то в полете!

нервные пути, связывающие левое и правое полушария

Большой интерес представляет собой мозг левшей. Черта эта генетическая и проявляется еще в утробе: на УЗИ можно видеть, какую руку плод чаще подносит ко рту или облизывает. В древности левшей считали дьявольскими отродьями; левая рука, левая сторона во всех культурах считалась чем-то сатанинским, нечистым. До сих пор во многих исламских странах левая рука используется для омовения после дефекации и тем самым всегда считается грязной. Наоборот, само слово “правый” — однокоренное с “правильный” — выдает субъективно-положительную окраску правой стороны.

Ситуация изменилась только в 60-е, когда в западных странах, на волне борьбы за права человека, левшей перестали переучивать; сразу же появились данные об их особых способностях. Правое полушарие левшей, связанное с различными творческими возможностями, развито сильнее, чем у правшей. При этом оно не хуже работает в тандеме с левым. Строгие исследования смогли показать одну особенность: мозг левшей работает по принципу “визуальной мультизадачности”. Это значит вот что. Представь себе 1000 штук попкорна, один из которых покрашен в синий цвет. Если рассыпать их на столе, правша, пусть и очень быстро, станет рассматривать их один за другим, пока не найдет особый кусочек. Левша сфотографирует всю картинку целиком и сразу найдет синий. Разница в миллисекунды, но, возможно, именно она объясняет способность левшей к одновременной работе над разнородными задачами. А в 2006 году исследователи из Института Джонса Хопкинса (США) опубликовали статистику, из которой следует, что впору начать переучивать правшей: левши, окончившие колледж, оказались в среднем на 26% богаче своих праворуких однокурсников.

**Амбидекстры — люди с одинаково хорошо развитыми обеими руками; слово происходит от латинского ambi-dextra (букв. “обе руки правые”), само название — очередной пример правшистского шовинизма**

### 17.
**Какие два последних фильма ты смотрел?**

1. _____
2. _____

### 18.
**Напиши те три слова, которые ты запоминал в п. 1.**

1. _____
2. _____
3. _____

### 19.
**Напиши имя и адрес, которые тебе дали в п. 2.**

_____
_____
_____
_____
_____

**УСЛОВИЯ:**
В вопросах 3-13 ставь 1 балл за ответ “Нет” (максимум 11 баллов). В вопросах 14-19 ставь 1 балл за каждый правильный ответ (максимум 18 баллов).

**РЕЗУЛЬТАТЫ:**
**26-29 баллов:** у тебя не голова, а бронированный сейф. Это прекрасно.
**20-25:** результат хорош, но бывает и получше. Беспокоиться особо не о чем.
**13-19:** твой гиппокамп гиперутомлен. Купи сборник головоломок, чаще бывай на воздухе и регулярно ешь орехи и фрукты.
**0-12:** пробелов слишком много, чтобы их игнорировать. Обратись к хорошему неврологу.



Journal-plaza.net ®

# ДОРОГИЕ МОИ СТАРИКИ!

*АЛОИС АЛЬЦГЕЙМЕР БЫЛ ЗНАМЕНИТЫМ НЕМЕЦКИМ ПСИХИАТРОМ И НЕВРОЛОГОМ. В 1907 ГОДУ ОН ОПУБЛИКОВАЛ СТАТЬЮ, ГДЕ ВПЕРВЫЕ ОПИСАЛ БОЛЕЗНЬ, КОТОРУЮ НАЗВАЛ ПРЕДСТАРЧЕСКИМ ПСИХОЗОМ. ПОЗДНЕЕ ЕГО КОЛЛЕГА ПРИСВОИЛ ЭТОЙ БОЛЕЗНИ ИМЯ АЛЬЦГЕЙМЕРА. СЕЙЧАС В МИРЕ ЖИВУТ БОЛЕЕ 25 МЛН ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ОТКРЫТИЕМ НЕМЕЦКОГО ПСИХИАТРА. МОЖЕТ БЫТЬ, И ТЫ НА ОЧЕРЕДИ?*

## 1. ЧТО ТЫ ВОЗЬМЕШЬ С СОБОЙ НА ПРОГУЛКУ?

☐ **А. Гитару**
☐ **Б. Салат в баночке**
☐ **В. Мяч**

Наверное, тебе будет больно об этом слышать, но, по последним данным английских ученых, даже незначительные травмы головы в контактных видах спорта (например, отбивание мяча головой в футболе) отрицательно влияют на состояние мозга и могут доставить в будущем много неприятностей. А вот игра на музыкальных инструментах и особенно процесс осваивания этих самых инструментов улучшает нашу память, как ни странно, аж на 70%. Срочно покупай нотную бумагу и гусиное перо.

## 2. ОПИШИ СВОЙ ФИТНЕС-РЕЖИМ

☐ **А. От тахты к холодильнику**
☐ **Б. Умеренное посещение зала**
☐ **В. Обожаю состязательные виды спорта**

Три получасовые тренировки в неделю снижают риск слабоумия на 40%. А виды спорта, в которых тебе приходится изо всех сил сдерживаться, чтобы не набить морду сопернику и всем судьям подряд, замечательно улучшают кровоток, способствуют выработке адреналина, дела-ют мысли стремительными, а тело – крепким.

## 3. ЧТО ТЫ ПЬЕШЬ УТРОМ?

☐ **А. Газировку**
☐ **Б. Сок**
☐ **В. Кофе**

Спорить бесполезно: сладкая шипучая вода действительно может улучшить кратковременную память на 17%. Но при регулярном употреблении такого напитка высокий уровень глюкозы сильно повредит здоровью головы. А вот три чашки кофе в день снижают риск болезни Альцгеймера (но приводят к проблемам с давлением). Спрашивается: что выбрать? Конечно, свежевыжатый сок. Хоть цифры и поднадоели, однако 76-процентное снижение уровня риска от обычного грейпфрутового сока – большая радость. Для всех нас.

## 4. КАК ТЫ БОРЕШЬСЯ С БОЛЯМИ В СПИНЕ?

☐ **А. С болями где?**
☐ **Б. Пью парацетамол**
☐ **В. Ибупрофен. Это не глагол, а такая мазь**

Несносные американские ученые выяснили, что люди, страдающие болями в спине, также выгодно отличаются от остальных жителей Земли ранним изнашиванием мозга. Что касается парацетамола, он увеличивает риск приобрести болезнь Альцгеймера, поскольку мешает печени выделять полезные антиоксиданты. А вот волшебный ибупрофен на психические состояния никак не влияет.

## 5. КАК ТЫ ПРОВОДИШЬ ВЕЧЕР ПЯТНИЦЫ?

☐ **А. Стакан красного с друзьями**
☐ **Б. Телки, музыка, наркотики...**
☐ **В. ...и карри**

Вспоминать, разнежившись, "сколько ж мы вчера выпили?" – тоже тренировка для мозга, но лучше до такого состояния не доходить. Умеренная выпивка – ключ к спокойной и долгой жизни. "Умеренная" означает не больше двух стаканов красного вина в день. Если не любишь вино, можешь пересчитать эти два стакана на чистый алкоголь и создать собственный эквивалент. А вот курение, естественно, повышает шансы подхватить Альцгеймера. Что же касается карри – оказывается, вещество куркумин, придающее специи знаменитый желтый цвет, активно стимулирует выработку протеинов, которые и защищают голову от внутренней угрозы.

## 6. ЧЕМ ПРИВЛЕКАЕТ ТЕБЯ РАБОТА?

☐ **А. Ногами новой ассистентки**
☐ **Б. Люблю похозяйничать**
☐ **В. Перспективами карьерного роста**

Американские неврологи установили, что те, кто стремится хотя бы к 40 годам получить высокий пост, втрое реже страдают психическим распадом личности. Тогда как рутинеры, махнувшие на себя рукой, подвергают мозг настоящей опасности. Впрочем,



Journal-plaza.net ®

это не означает, что следует забывать про все на свете, становясь трудоголиком. Регулярные приятные перерывы и отпуска никто не отменял – а ведь именно они помогают развивать наши умственные способности.

## 7. ВО СКОЛЬКО ЛЕТ ТЫ ОКОНЧИЛ ШКОЛУ?

☐ **А. В 16**
☐ **Б. В 18**
☐ **В. Я ее не окончил**

Лично нас тошнит от пословицы "ученье – свет". Но, как выяснилось, мудрость старых славянских зануд подтвердилась на медицинском уровне в стокгольмском геронтологическом НИИ. Вроде бы между процессом образования и снижением риска Альцгеймера есть прямая связь. Будешь образовываться всю жизнь, станешь эрудитом, энциклопедистом – тогда собирание грибов и ягод на собственном пододеяльнике тебе не грозит.

## 8. ОПИШИ СВОЙ РАЦИОН:

☐ **А. Сплошные углеводы**
☐ **Б. Я – плотоядное**
☐ **В. Только рыба**

Что касается еды и мозгов – надеемся, ты и сам все хорошо помнишь. На всякий случай конспективно повторим: в рыбе – омега-3 жирные кислоты, которые защищают мозг лучше, чем карри. Одна порция рыбы в неделю – и можно ни о чем не беспокоиться. Рекомендуем исключить из рациона белый хлеб, белый рис и сладкие хлопья. Зато не повредят фрукты и ягоды, чтобы поддерживать стабильный уровень сахара в крови.

**РЕЗУЛЬТАТЫ:**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | А +2 | Б +1 | В –2 |
| 2. | А –2 | Б +1 | В +2 |
| 3. | А –1 | Б +2 | В +1 |
| 4. | А +1 | Б –1 | В +1 |
| 5. | А +2 | Б –2 | В +1 |
| 6. | А 0 | Б –1 | В +2 |
| 7. | А –1 | Б 0 | В +1 |
| 8. | А –1 | Б +1 | В +2 |

**8-14 БАЛЛОВ:** ты еще расскажешь своим правнукам об этом тесте.
**0-7:** по крайней мере, к старости у тебя выветрятся все плохие воспоминания.
**МЕНЬШЕ 0:** ты абсолютно здоров, и нечего валять дурака!



Journal-plaza.net ®

# ПРЕДВЫБОРНЫЕ ДЕБАТЫ

## КАК КУПИТЬ МАШИНУ ЗА ОДИН ДЕНЬ

Покупка автомобиля в жизни мужчины происходит примерно с той же периодичностью, что и выборы президента. Разница только в том, что тут все кандидаты будут новые и мало кто выберет ту же модель на второй срок.

Текст: Антон Иванов

www.Journal-plaza.net ®



Journal-plaza.net ®

Мой дядя свою первую машину получил так: стоял в очереди за "Таврией", а когда пришла пора забирать машину и в зал запустили очередников, среди "Таврий" оказалась одна "девятка", которую он и узурпировал. В советское время машины не выбирали, а доставали. Теперь же перед покупкой автомобиля человек может изрядно утомиться, но самое худшее — выложить свои кровные не за ту машину, за какую хотелось. Чтобы этого не произошло, предлагаем тебе инструкцию к выбору и покупке авто.

## 5 МАШИН

Сведи количество претендентов к пяти. На этой стадии основные критерии — цифры: мощность мотора, объем багажника, высота клиренса, время разгона до 100 км/ч, расход топлива, очередь и, конечно, цена. Твои источники информации: Интернет и журналы. Собери досье статей и технических данных на каждую машину и составь на его основе по 5 плюсов и минусов каждой из рассматриваемых моделей.

## 3 МАШИНЫ

Переходим к "примерке". Придется поездить по автосалонам и проверить машины на эргономику. Первое и главное правило — не спеши. Отрегулируй кресло, руль и зеркала так, как ты привык. Удобно? Если нет, лучше отказаться, ведь в этом кресле тебе предстоит провести много часов. В удобной машине они будут пролетать быстрее.

Обязательно прокатись на каждом из авто. В любом салоне тебе должны предложить тест-драйв, причем, как правило, у них есть несколько маршрутов. Попроси, чтобы твоя поездка продолжалась не менее получаса. За 30-40 минут по крайней мере начнешь что-то чувствовать.

## 2 МАШИНЫ

Перед тем как в списке останется только одна модель, надо узнать, как эта машина себя чувствует в нашем суровом мире. Источников информации много. Можно через друзей и знакомых найти владельцев и созвониться с ними. Можно почитать обсуждения в Интернете и там задать все свои вопросы. Можно, наконец, просто на заправке расспросить хозяина приглянувшейся тебе модели. Хорошие подсказчики — всевозможные клубы владельцев. Они легко идут на контакт и с удовольствием рассказывают про свои авто.

## Верить:

- **Отзывы владельцев в Интернете.**
- **Тест-драйвы уважаемых журналов.**
- **Отзывы человека, который проездил на этой машине не меньше года.**
- **Свои впечатления от тест-драйва.**

## Не верить:

- **Механики на сервисе конкретной фирмы (они видят в основном сломанные машины и, как правило, будут отговаривать).**
- **Рейтинг угоняемости (в процентном отношении количество угнанных машин не так велико, к тому же, если будешь страховаться, спокойный сон обеспечен).**
- **Цены базовых комплектаций (во-первых, совсем "пустые" машины дилеры, как правило, даже не заказывают, во-вторых, ты наверняка захочешь дополнительные опции).**

## ПОСМОТРИ В СЕТИ

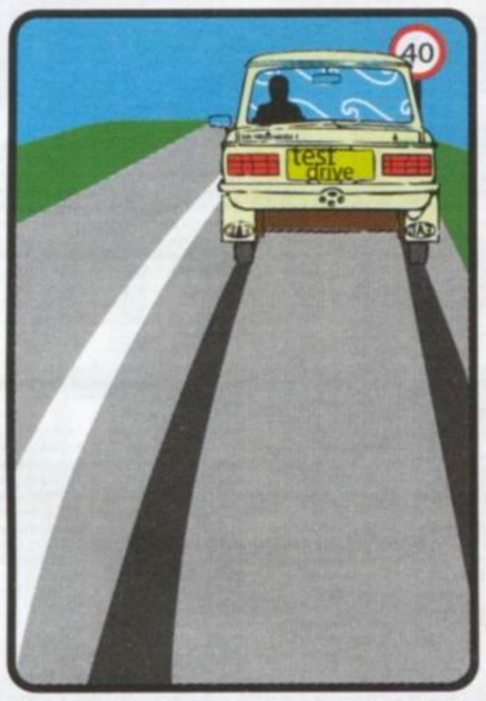
- **www.auto.ru** – в конференциях живые впечатления живых владельцев. Самая объективная информация.
- **www.euroncap.com** – краш-тесты. Тут ты наглядно увидишь, чем три звезды безопасности отличаются от пяти.
- **www.iihs.org** – американский институт по безопасности движения. Опять же краш-тесты плюс другие исследования на безопасность.
- **www.nhtsa.dot.gov** – национальная администрация по безопасности движения США – исследования, например, проверка джипов на переворачиваемость, плюс база данных по всем отзывным кампаниям.

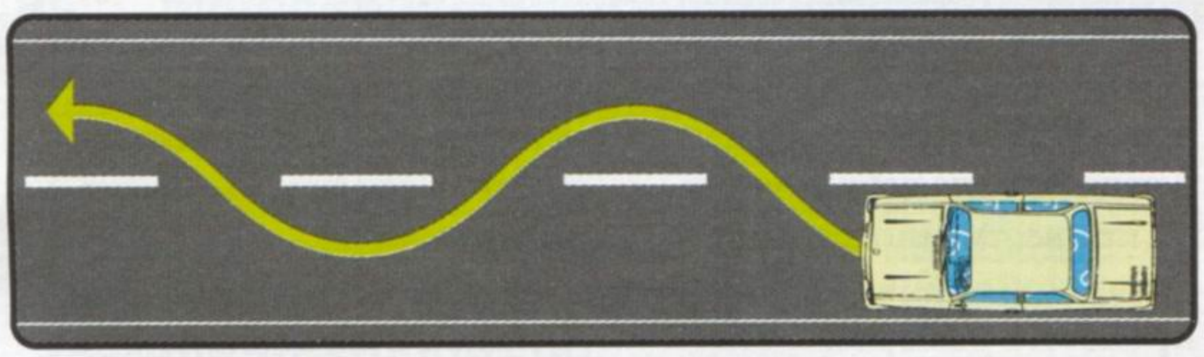


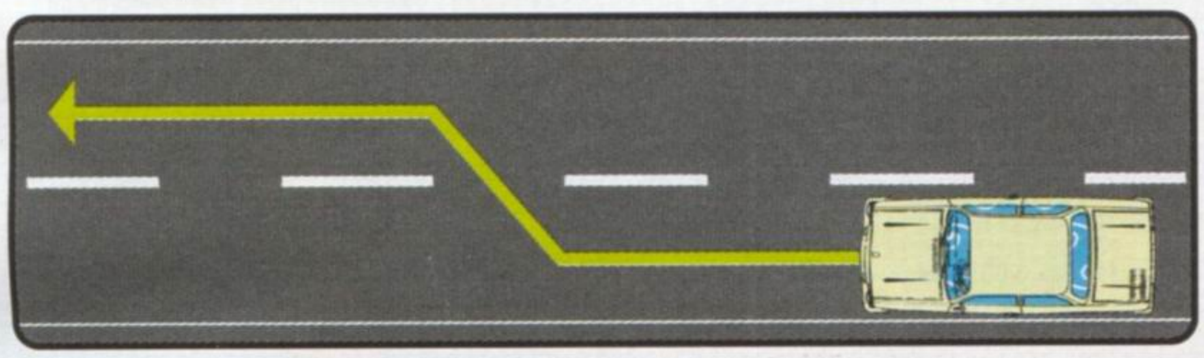
Journal-plaza.net ®

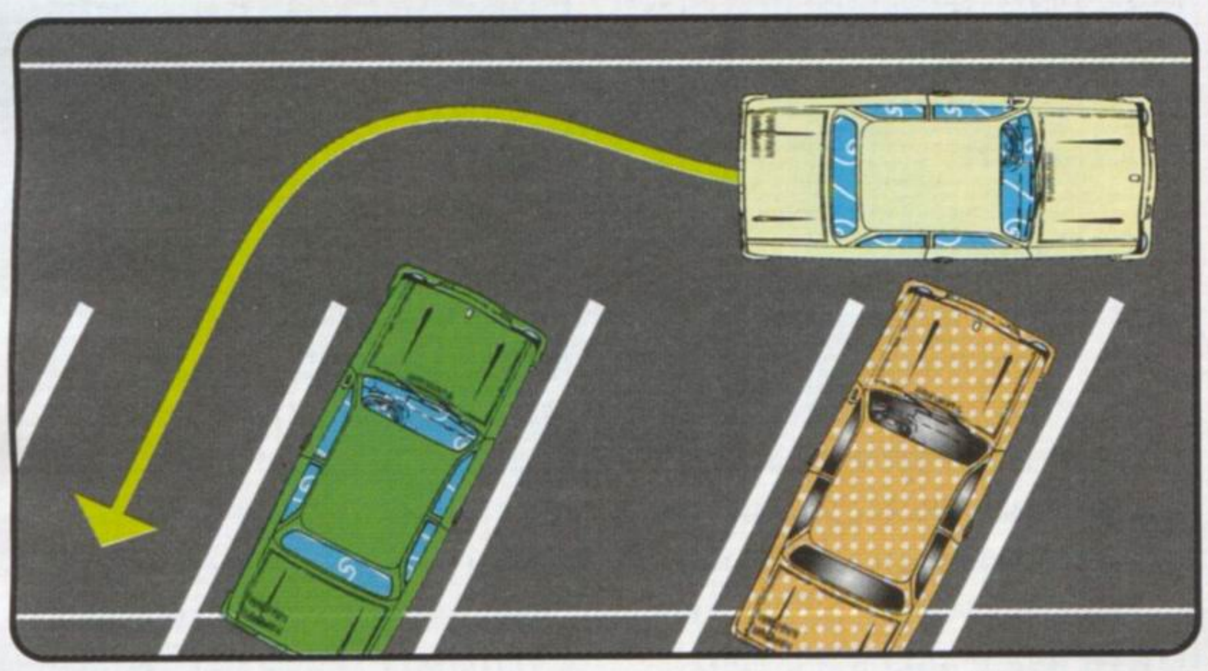
# Экзамен для железного коня

**Все эти вещи можно делать только там, где нет других машин. В идеале на пустыре. Иначе тест-драйв может превратиться в краш-тест.**







**1.** Разгонись до 120 км/ч и замедлись до 40 км/ч. Критерий оценки – твои ощущения: насколько уверенно и быстро тормозит машина, как себя при этом ведет.

**2.** Очень хорошее упражнение – обычная змейка. Выставь 5-8 конусов (расстояние между двумя – 15 м) и попробуй, насколько легко машина рулится и как маневрирует.

**3.** Переставка: на скорости 40-80 км/ч перестройся на другую полосу и обратно. Это позволит оценить управляемость. Обрати внимание на то, как ведет себя задняя ось. Если у машины примитивная задняя подвеска, при переставке ее минусы будут заметны.

**4.** Змейка задом наперед поможет оценить обзор назад и габариты машины. На городских парковках такое упражнение придется выполнять довольно часто.

## ПРОВЕРКА БОЕМ

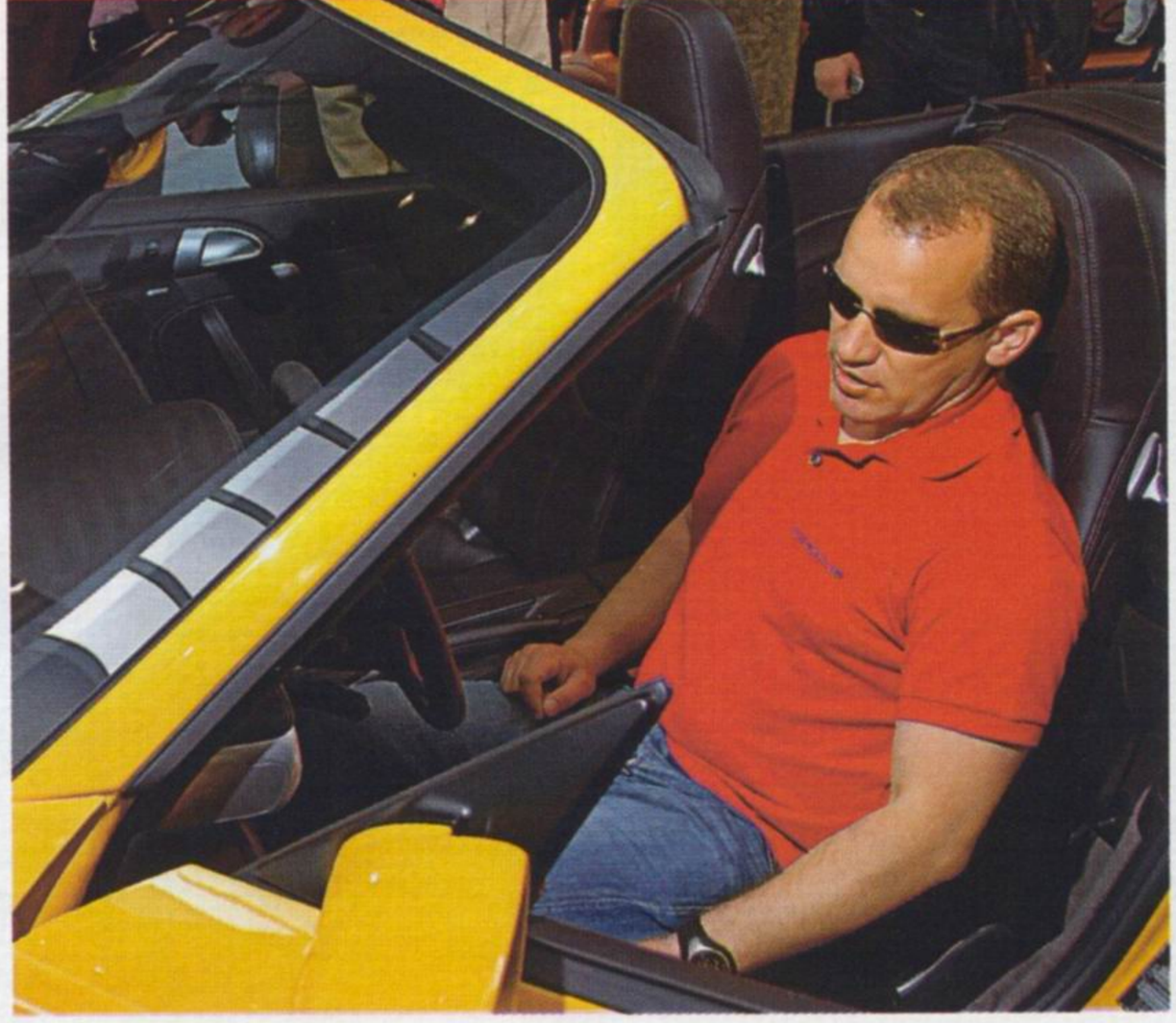
**О том, как лучше знакомиться с машиной, с какой стороны к ней подходить и за что щупать, мы расспросили руководителя академии спортивного вождения, известного гонщика Олега Кесельмана.**

● По-хорошему на тест-драйв нужен день, и в Европе это практикуется. У нас же в автосалонах обычно предлагают только короткую поездку. Поэтому можно придумать другой вариант, например, взять машину напрокат. Минусов два: бедные комплектации прокатных моделей и опасность нарваться на заезженный экземпляр. Но зато проверить ездовые качества за пару дней проката будет легче, чем за час тест-драйва.

● Сразу кидаться в экстрим не стоит. Ты машину выбираешь для ежедневных поездок? Вот с них и начни. Поезжай на работу (на дачу, в магазин) и увидишь, насколько этот автомобиль лучше или хуже того, который у тебя сейчас. Насколько удобно парковаться, сколько картошки влезает в багажник, как едет по разбитым дорогам и сколько бензина ест. Посмотри, как машина реагирует на колейность – если ее кидает из стороны в сторону, частая езда по укатанным шоссе будет мучением.

● Обрати внимание на то, как соотносятся коробка и двигатель. Бывает, неудачный автомат портит всю картину и даже мощный движок ситуацию не изменит. Узнай, сколько лет этому мотору и этой коробке передач, лучше, если это будут современные агрегаты, а не переходящие от модели к модели ископаемые.

● Кроме проката есть и другие способы познакомиться с машиной. У многих фирм практикуются организованные тест-драйвы. Узнай у дилера о том, планируется ли что-то похожее. Ну и, наконец, совсем тесное знакомство можно получить в фирменной школе вождения.





Journal-plaza.net ®

# ГЕОГРАФИЯ ПОДВИГА

**АРГЕНТИНА, ШРИ-ЛАНКА ИЛИ МАДАГАСКАР – НЕВАЖНО, КАКОЕ МЕСТО ТЫ ВЫБЕРЕШЬ ДЛЯ ОСЕННЕГО ОТПУСКА. ГЛАВНОЕ ПРИ ЭТОМ – НЕ ЗАБЫВАТЬ О СОБСТВЕННЫХ МЕСТАХ, КОТОРЫЕ СКОРО ПРИДЕТСЯ ОБНАЖИТЬ НА ГЛАЗАХ У ВСЕГО ЧЕСТНОГО НАРОДА.**

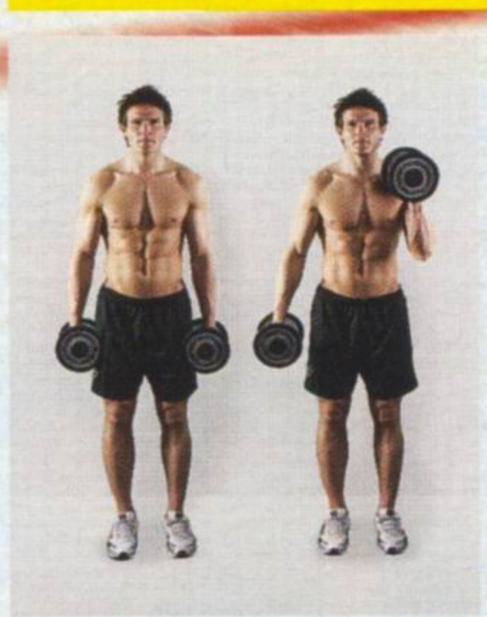
**МЕСТО:**

## БИЦЕПСЕ

**(где-то в Латвии)**

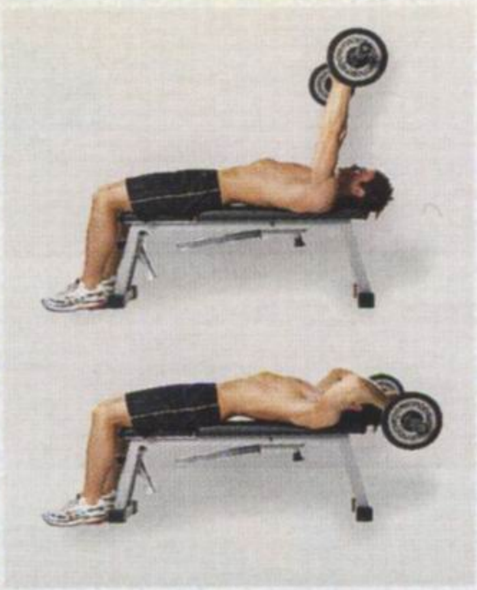
**КУРОРТНАЯ СПРАВКА: Пляж – место, где можно спрятать все, включая плоскую задницу и круглый живот. Но, как ни крути, руки всегда будут на виду. Техника и скорость подъема снаряда – лучший путь к бугристым бицепсам. Повторяй эту тренировку трижды в неделю, за 4-6 недель до отпуска. Каждую вторую тренировку меняй порядок выполнения упражнений.**

**МАРШРУТ**



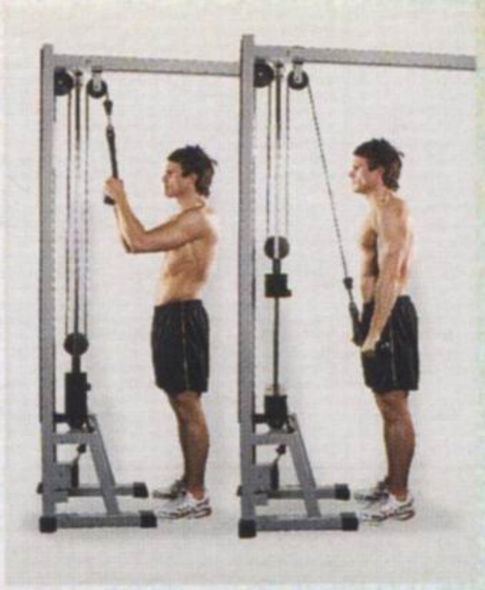
### 1 МОЛОТКОВЫЕ СГИБАНИЯ НА БИЦЕПС У СТЕНЫ

Взяв в руки гантели, прислонись к стене так, чтобы спина была полностью прижата к ней, а ноги чуть расслаблены и немного согнуты в коленях. Поочередно сгибай руки в локтях, поднимая гантели к плечам, ладони держи параллельно друг другу. Сделай 3 сета по 15 повторов для каждой руки с 30-секундным отдыхом между сетами.



### 2 СГИБАНИЯ НА БИЦЕПС С EZ-ГРИФОМ / ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ ЛЕЖА

Сделай подъем на бицепс у стены, используя EZ-гриф, но трать на подъем и опускание снаряда ровно по 3 сек. После 8 повторов ложись на скамью и, используя тот же вес, подними штангу над собой. Не раздвигая локтей в стороны, опусти штангу по направлению ко лбу или за голову, сделай паузу и вернись в исходное положение. Также трать на подъем и опускание снаряда по 3 сек. Сделай 8 повторов, отдохни минуту и повтори весь суперсет еще дважды.



### 3 РАЗГИБАНИЯ НА БЛОКЕ С КАНАТНОЙ РУКОЯТЬЮ

Именно трицепсы, а не бицепсы отвечают за объем рук в большей степени, поэтому финальным упражнением в комплексе стоят разгибания, нагружающие трехглавую мышцу равномерно. Встань лицом к блоку, прикрепив к нему веревочную рукоять. Немного согни ноги в коленях и наклонись вперед, локти прижми к корпусу. Не смещая локтей и не помогая себе корпусом, разогни руки в локтях и в самой нижней точке разверни обе ладони в пол. Сделай еще 3 сета по 15 повторов, тратя на подъем и опускание рукояти ровно по 2 сек.



Journal-plaza.net ®

## МЕСТНАЯ КУХНЯ

Старайся пить как минимум 2 л воды в день, с жадностью поедай пищу с высоким содержанием белка и спи не менее восьми часов в день. Сделай над собой усилие месяца за три до начала отпуска и выдержи этот режим. Именно он позволяет рельефным пляжным красавчикам танцевать ночи напролет и нырять в пивные бочки без последствий для пресса.



Journal-plaza.net ®

## МЕСТНАЯ КУХНЯ

Даже тренированная мужская грудь при наличии ошибок в диете может на 70% состоять из жира, так что следи за углеводами. За сутки ты должен потреблять немногим более трети калорий из углеводов, преимущественно в первой половине дня.



Journal-pizza.net

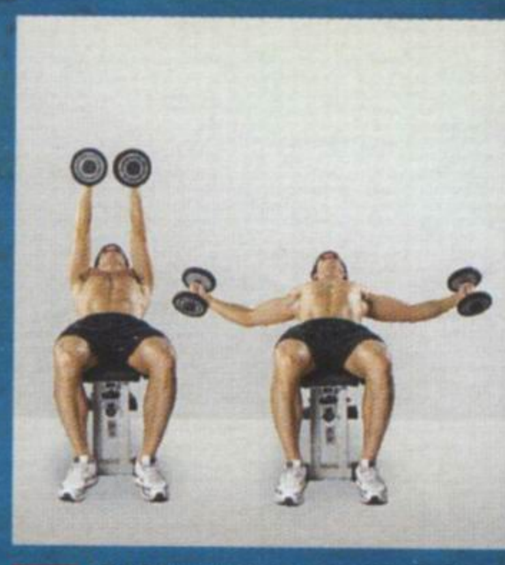
## МЕСТО:

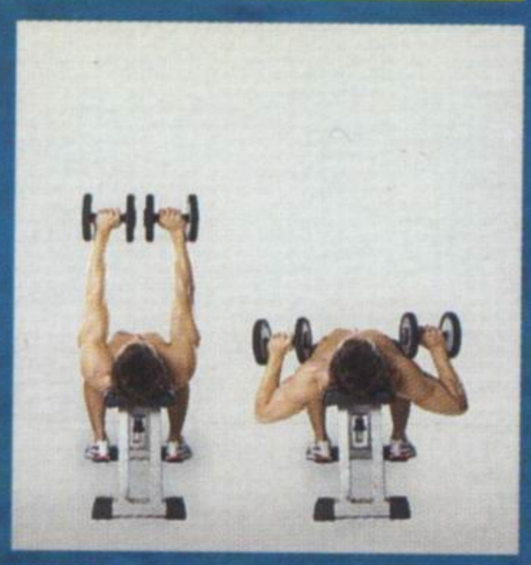
# ГРУДИНА

**(вроде в Турции)**

**КУРОРТНАЯ СПРАВКА:** Секрет развития грудных мышц заключается в бережном отношении к плечевым суставам и полной амплитуде движения. Этим целям отлично служат упражнения с гантелями и на блоках. Объединенные в комбинации, они прорабатывают каждое волокно твоей груди с максимальной отдачей.

### МАРШРУТ



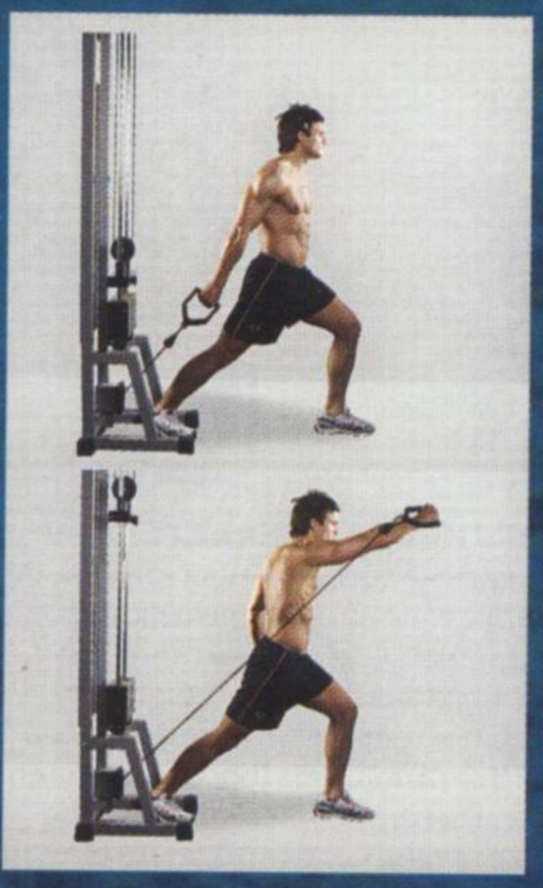


**1 РАЗВЕДЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ / ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ**

Ляг на наклоненную под 35° скамью. Выпрями руки с гантелями, направив локти в стороны. Немного сгибая руки в локтях, опусти гантели в стороны и вниз по широкой дуге. Как только твои лопатки соединятся, остановись и вернись в исходное положение. Сделай 10 повторов и завершив сет 10 повторами жима с теми же гантелями. При выполнении жима сгибай руки в локтях и опускай гантели по сторонам от груди. Отдохнув чуть более минуты, повтори двусет еще дважды.

**2 ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ**

Лежа на скамье, помести гантели перед собой на выпрямленных руках, грифы развернуты в одну линию. Немного прогибаясь в спине, опусти гантели к груди, локти должны быть расположены примерно под 45° к корпусу. Сделай 4 сета, следуя этой прогрессии: сет 1 – 12 повторов, сет 2 – 10 повторов, сет 3 – 8 повторов, сет 4 – 6 повторов.



**3 РАЗВЕДЕНИЯ НА БЛОКЕ ОДНОЙ РУКОЙ**

Встань в устойчивый выпад спиной к блоку, правой рукой возьмись за рукоять. По дуге подними рукоять, направляя движение вверх и внутрь. Сделай паузу и плавно вернись в исходное положение. Выполни 15 повторов для каждой руки, отдохни минуту и сделай все еще раз. Отнесись к разучиванию этого движения со всем тщанием, ведь в некоторых уголках света, навечно застрявших в 80-х годах, оно все еще является лучшим способом зажечь местный танцпол.

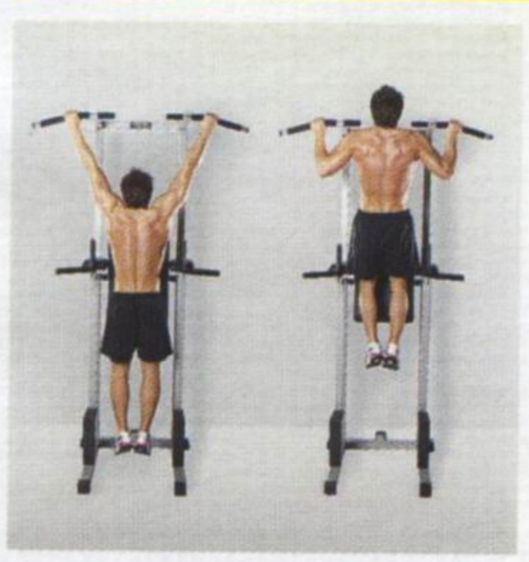
## МЕСТО:

# ПОЯСНИЦЕ

**(как бы в Чехии)**

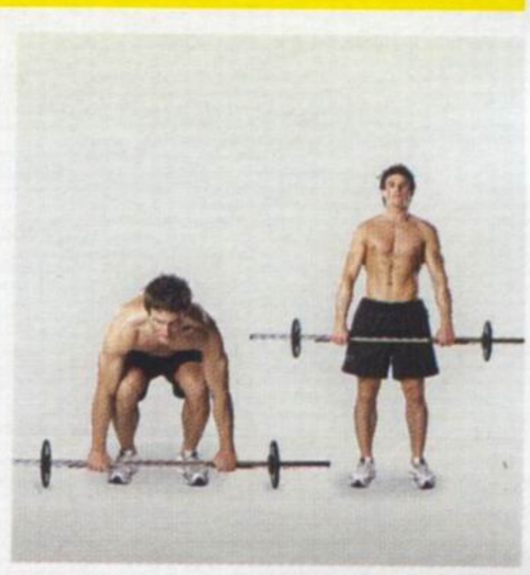
**КУРОРТНАЯ СПРАВКА:** Какими бы темными ни были местные туземцы, широкую спину и узкую талию они всегда признают как символ истинного атлетизма, достойного уважения. Упражнения, которые ты видишь, используются всеми спортсменами, кто рассчитывает одержать победу именно за счет сильной спины. Тренируйся по этому комплексу трижды в неделю за месяц-другой до пляжа.

### МАРШРУТ



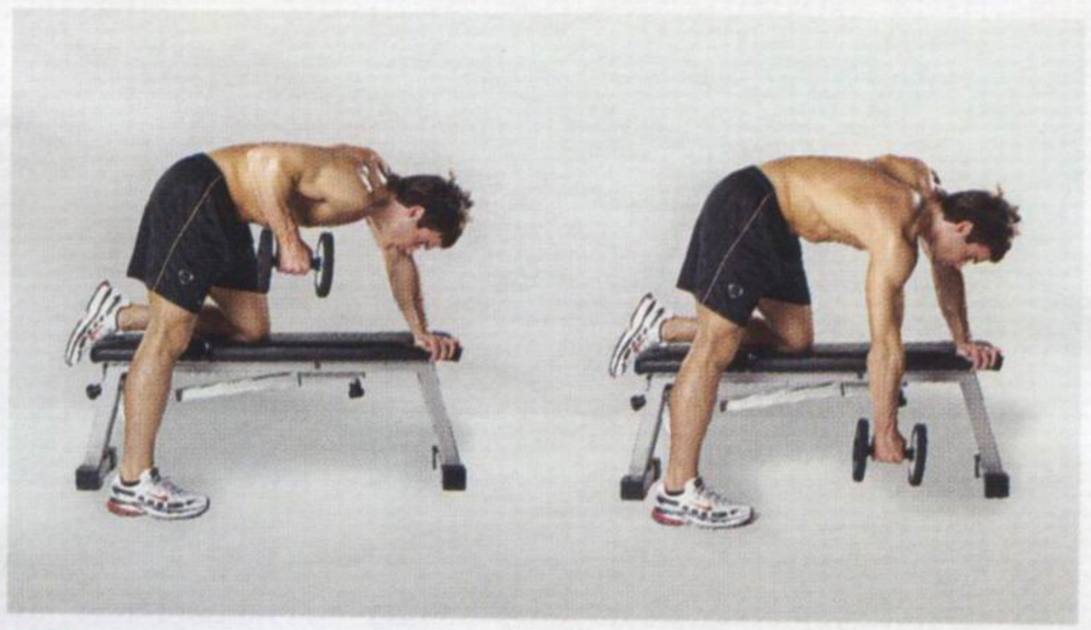
**1 ПОДТЯГИВАНИЯ ШИРОКИМ ХВАТОМ К ГРУДИ**

Повисни на перекладине, взявшись за нее широким хватом – твои прямые руки должны напоминать букву V. Подавая грудь вперед, подтянись вверх и коснись ключицами перекладины. Сделай паузу и вернись в исходное положение. Сделай 3 сета по 12 повторов. Если сил на заданное количество повторов не хватает, попробуй подтягиваться на специальном тренажере или пользуйся помощью партнера.



**2 СТАНОВАЯ ТЯГА С ПОЛА**

Поставь штангу на пол, установив на нее наибольшие по диаметру диски (минимальный вес составит всего 60 кг). Поставь ноги на ширину бедер, наклонись вперед, прогнись в пояснице и согни ноги в коленях, возьмись за гриф хватом сверху – ладони направлены назад. Начиная движение с разгибания ног, подними штангу до уровня коленей, после чего выпрямись и сильно сведи лопатки. Подконтрольно, в обратном порядке вернись в исходное положение. Сделай 3 сета по 10 повторов.



**3 ТЯГА ГАНТЕЛИ ОДНОЙ РУКОЙ**

Поставь левую руку и колено левой ноги на скамью. Возьми в свободную руку гантель и по дуге подними ее к поясу, прижимая локоть рабочей руки к себе. Выдержи паузу и отчетливый спазм широчайших, после чего подконтрольно верни руку в исходное положение. Сделай 3 сета по 10 повторов.



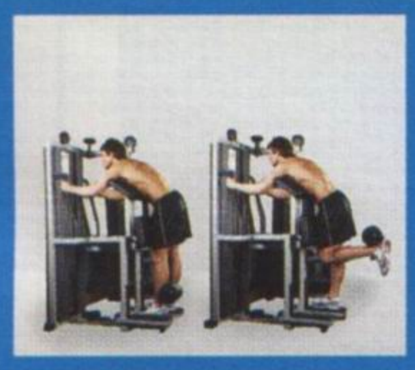
Journal-plaza.net ®

## МЕСТО:
# НОВЫЙ НОГИНСК
**(говорят, в России)**

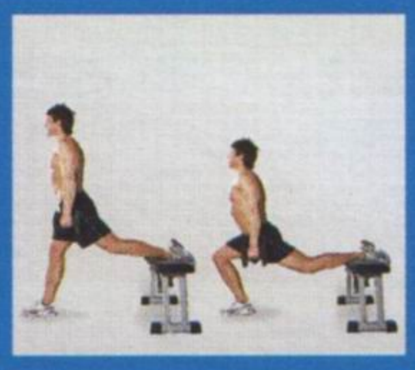
**КУРОРТНАЯ СПРАВКА:**
**Успех в тренинге ног заключается в сочетании тяжелых упражнений с большими весами и легких движений, позволяющих сделать много повторов.**

**МАРШРУТ**

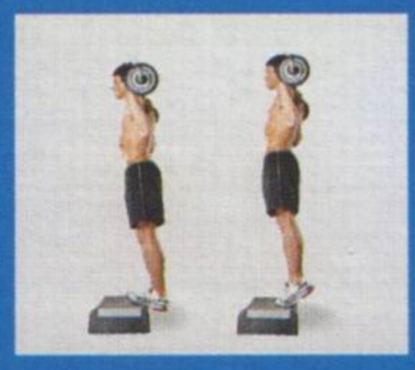
### 1 ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ
Помести штангу чуть ниже шеи на плечи и поставь ноги шире плеч, согнув их в коленях. Отводя таз назад, опустись вниз, стараясь доводить верхнюю часть бедер до параллели с полом. Мощным движением вернись в исходное положение и повтори. Сделай 3 сета по 6 повторов, отдыхая между сетами ровно 3 мин. Если твои ноги не подгибаются после каждого подхода – ты явно халтуришь с весом или глубиной приседа!



### 2 СГИБАНИЯ НОГ НА ТРЕНАЖЕРЕ
Если это упражнение кажется тебе легким, самое время перекреститься. Разместись на тренажере, встав на одну чуть согнутую ногу. Согни рабочую ногу, максимально приблизив пятку к ягодицам, после чего плавно вернись в исходное положение. Сделай 3 сета по 8 повторов, отдыхая между подходами 9 сек. После чего догонись двумя подходами из 15 повторов, давая себе не более 45 сек. на передышку. Последующие проблемы с походкой – нормальный побочный эффект!



### 3 БОЛГАРСКИЕ ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ
Встань спиной к скамье, взяв в руки по гантели. Одну ногу оставь прочно стоящей на полу, а вторую помести на скамью. Сгибая переднюю ногу, опустись в глубокий выпад и вернись в исходное положение. Следи за тем, чтобы корпус оставался абсолютно вертикальным, а колено рабочей ноги двигалось в ту же сторону, куда направлен ее носок. Сделай 2 сета по 15 повторов для каждой ноги, отдыхая не более 30 сек.

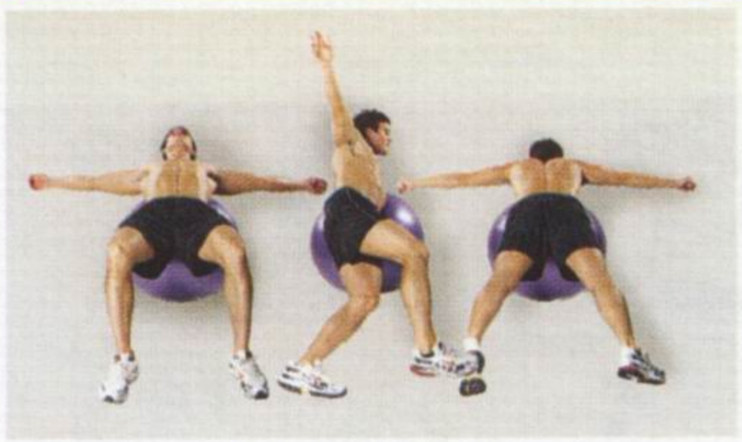


### 4 ПОДЪЕМЫ НА НОСКИ СО ШТАНГОЙ
Встань на край платформы высотой не менее 10 см, штангу положи на плечи. Поднимись на носках вверх и застынь на секунду, затем вернись в исходное положение и повтори. Сделай 3 сета по 8 повторов, снизь вес и дожми 2 сета по 15 повторов. В первых трех сетах отдыхай полторы минуты, в последних не более минуты. Старайся как следует: тайцы на полном серьезе считают человека с развитыми икрами опытным тайским боксером, поэтому постоянно сбрасывают ему цены на сувениры.

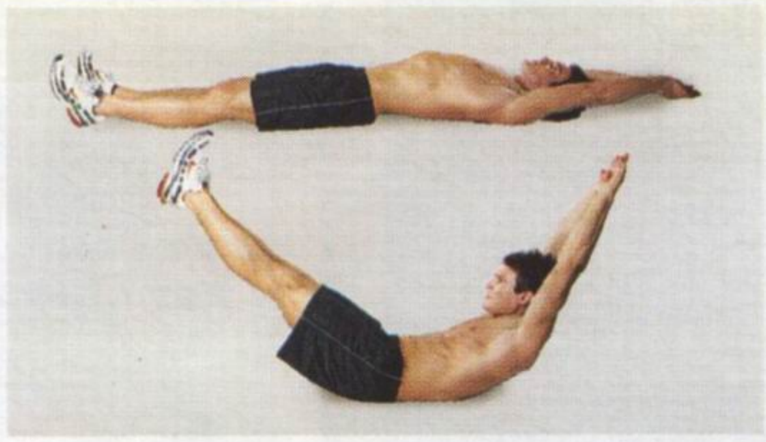
## МЕСТО:
# КУБИЧЕСКИЕ ОСТРОВА
**(очевидно, Куба)**

**КУРОРТНАЯ СПРАВКА:** **Красота развитых мышц живота гарантированно привлечет к тебе внимание. Попробуй выполнять это комплекс через день в течение месяца, разбавляя занятия тремя интенсивными кардиосессиями.**

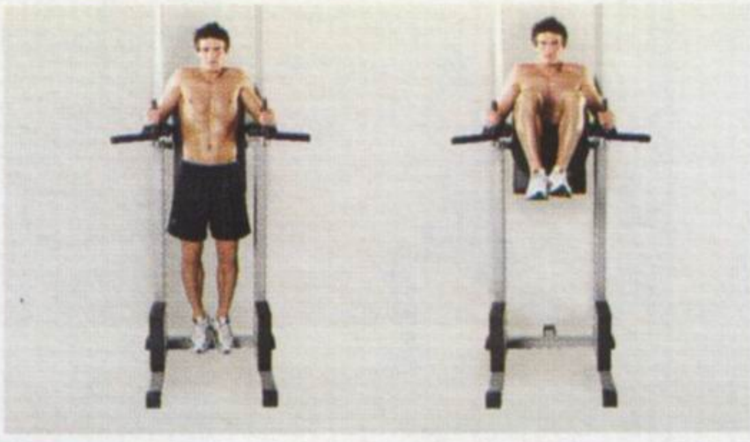
**МАРШРУТ**



### 1 ПОВОРОТЫ КОРПУСА НА ФИТБОЛЕ
Ложись на мяч, ставь ноги шире плеч и растопырь руки в стороны для лучшего баланса. Начни аккуратно поворачиваться влево, соединяя бедра и руки. Закончи движение, оставшись лежать животом на мяче лицом вниз. Разворачиваясь обратно, вернись в исходное положение. Сделай 4 сета по 8 повторов.



### 2 БАНАН
Ляг на пол и вытяни руки и ноги, удобно соединив ладони и лодыжки. Округли спину и оторви от пола руки с ногами так, чтобы тело стало похоже на изогнутый концами кверху банан. Держи эту позицию 30 сек., минимум 10. Отдыхая по потребности, продержи своей пресс в напряжении 90 сек. в общей сумме.



### 3 ПОДЪЕМЫ НОГ НА ТРЕНАЖЕРЕ
Расположись на специальном тренажере, удерживая вес тела на предплечьях. Округлив спину, подними колени как можно ближе к плечам, заворачивая таз на себя, после чего подконтрольно вернись в исходное положение. Сделай 3 сета по 10 повторов. Зажимай между лодыжками гантель, если количество повторов кажется тебе недостаточным. ■


Journal-plaza.net ®

## МЕСТНАЯ КУХНЯ

Употребление углеводов вместе с белком во время тренировки замедляет естественный распад мышечной ткани до 48 часов. Для тренировок ног это особенно актуально, поскольку обычно они самые продолжительные. Сделай себе специальный антикатаболический коктейль – добавь в любой изотоник ложку протеина.

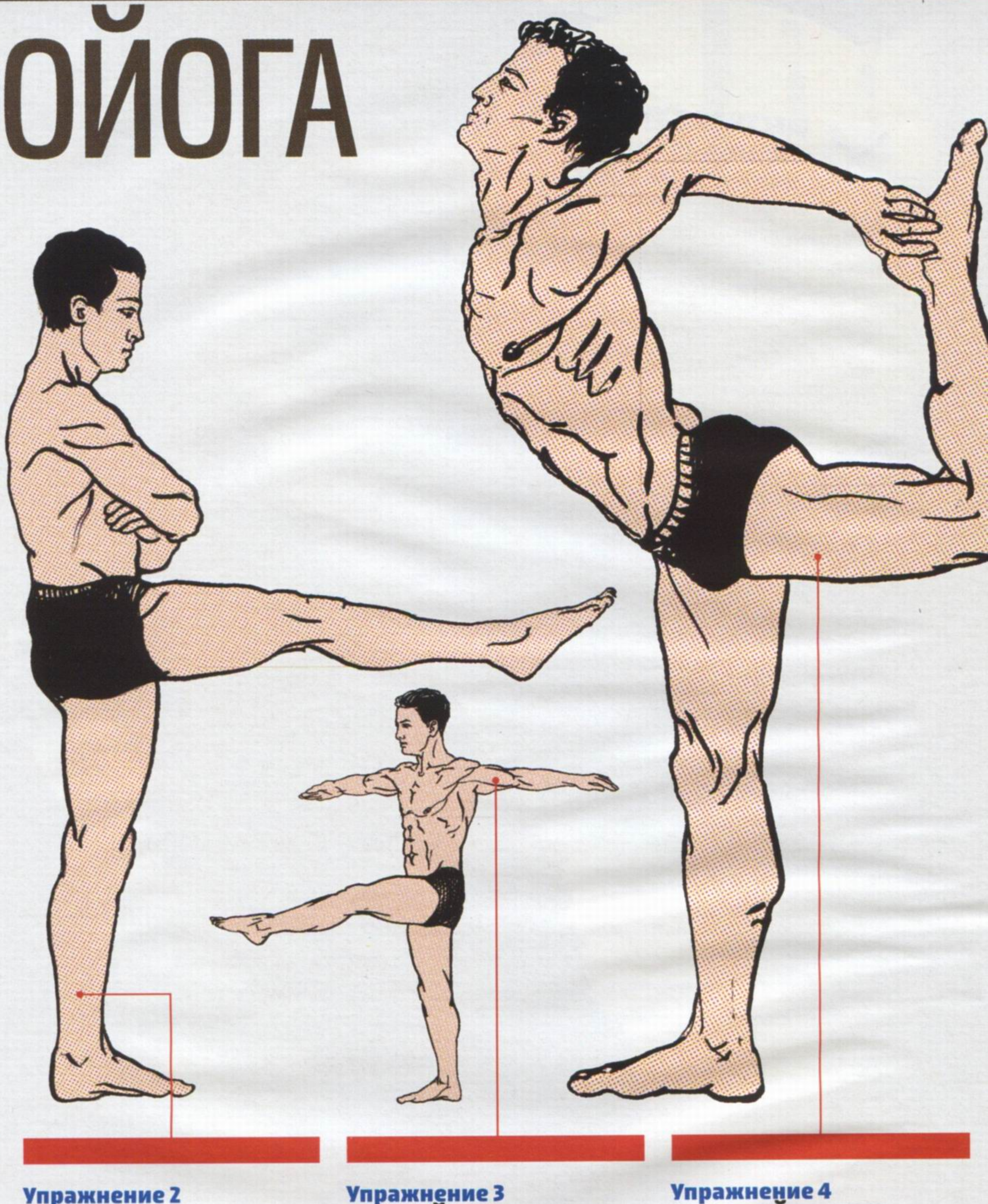
Journal-plaza.net ®

# ДОЛБОЙОГА

## УНИВЕРСАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РЕШЕНИЯ СЛОЖНЫХ ЗАДАЧ

**Долбойога – это древнейшая народная практика. Основная идея долбойоги гениальна, как коромысло, репа и окрошка. Если возможно решить какую-то проблему легко и эффективно, то простой человек так никогда не сделает, а будет решать ее самым трудным путем.**

Классический комплекс упражнений мы рассмотрим на одном и самом понятном примере – "чешется пятка". Тот же комплекс упражнений замечательно работает и в других трудных ситуациях (пропал паспорт, не дают кредит, бросила девушка, травка не зеленеет, солнышко не блестит и т.д.).



### Упражнение 1
### ГРОМ И МОЛНИЯ

Включи громкую музыку, открой везде воду, возьми дрель и сверли вокруг себя все, что сверлится.

**РЕЗЮМЕ:** поставленную перед тобой задачу необязательно решать, если вместо этого ты можешь и сам поставить массу задач для окружающих. В том числе и для тех, кто поставил задачу перед тобой. Тогда им будет не до твоей задачи.

### Упражнение 2
### НОГА ДРУЖБЫ

Встань на табурет у окна, вытяни пятку в окно, руки сложи на груди и вопи во всю глотку, что у тебя чешется (в подробностях расскажи где и что).

**РЕЗЮМЕ:** для того чтобы решить задачу, о ней нужно постоянно и надоедливо всем рассказывать. Тогда ее обязательно решит кто-нибудь другой.

### Упражнение 3
### СЛЕПОЙ ОРЕЛ

Опираясь на ногу, которая чешется, постарайся поднять вторую как можно выше. Разведи руки в стороны, закрой глаза и раскачивайся несколько минут.

**РЕЗЮМЕ:** сложную задачу нужно не просто усложнить, а еще и заменить другой, не менее сложной. Тогда про первую задачу можно забыть.

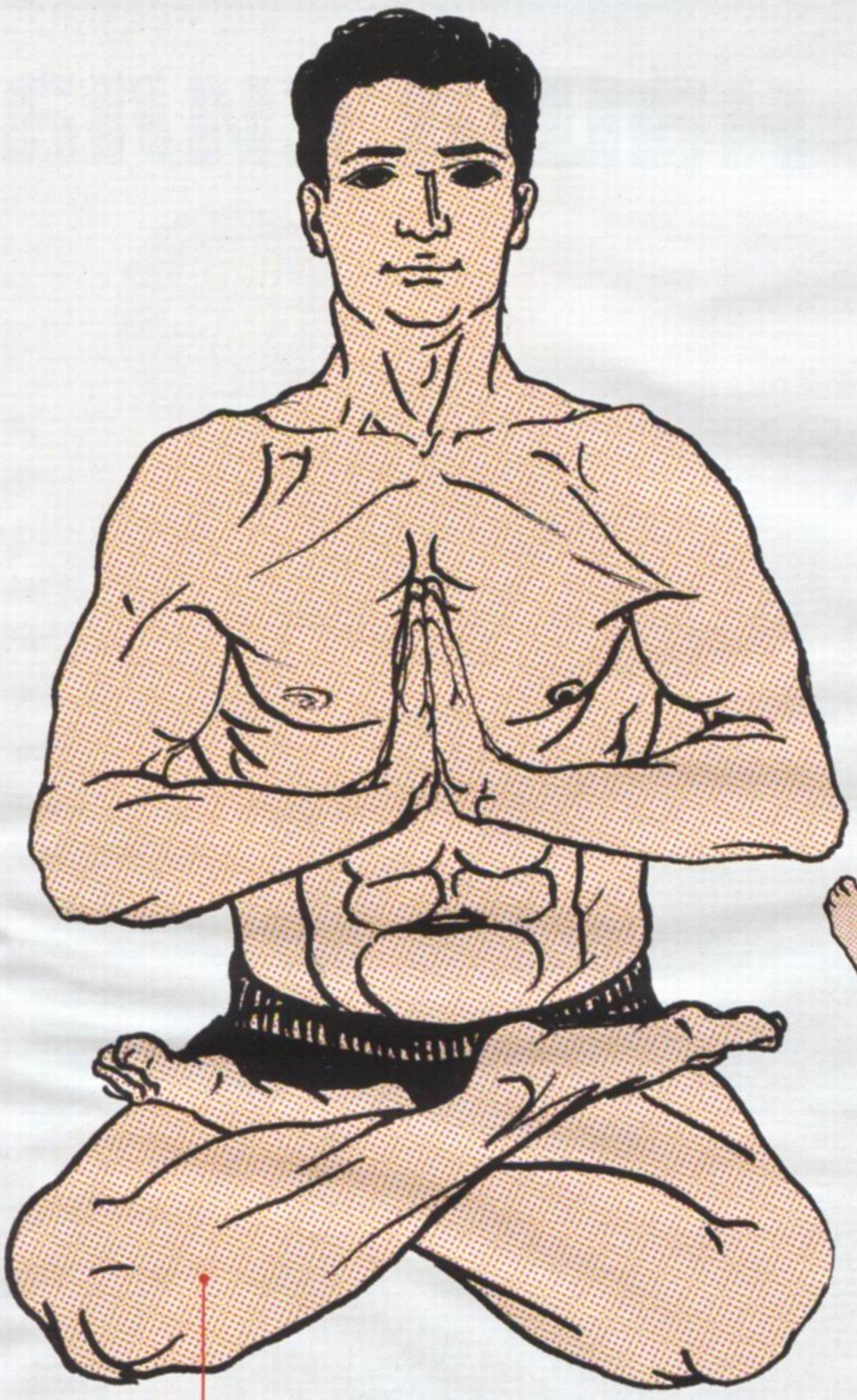
### Упражнение 4
### ПРОСТОЙ ВЫГИБ ЧЕРЕЗ СПИНУ

Встань на табурет, согни ногу в колене, подними руки, а сам медленно выгибай спину назад. Когда коснешься рукой пятки – чеши ее на здоровье.

**РЕЗЮМЕ:** любую задачу нужно усложнить настолько, насколько это возможно. Желательно сделать ее практически нерешаемой. А нерешаемую задачу и решать не надо.



Journal-plaza.net ®



### Упражнение 5
## РАДУЖНЫЙ БАРТЕР

Лучше всего проделывать на свежем воздухе. Прими положение "лотос", но ногу с зудящей пяткой вытяни перед собой. Рядом установи небольшой футляр с заранее приготовленной денежной суммой. Окликай каждого прохожего.

**РЕЗЮМЕ:** любая задача с радостью будет выполнена другим исполнителем (в данном случае тебе будут чесать пятку столько, сколько понадобится). Важно только, чтобы вы сошлись в цене.



### Упражнение 6
## ВАМ ПИСЬМО

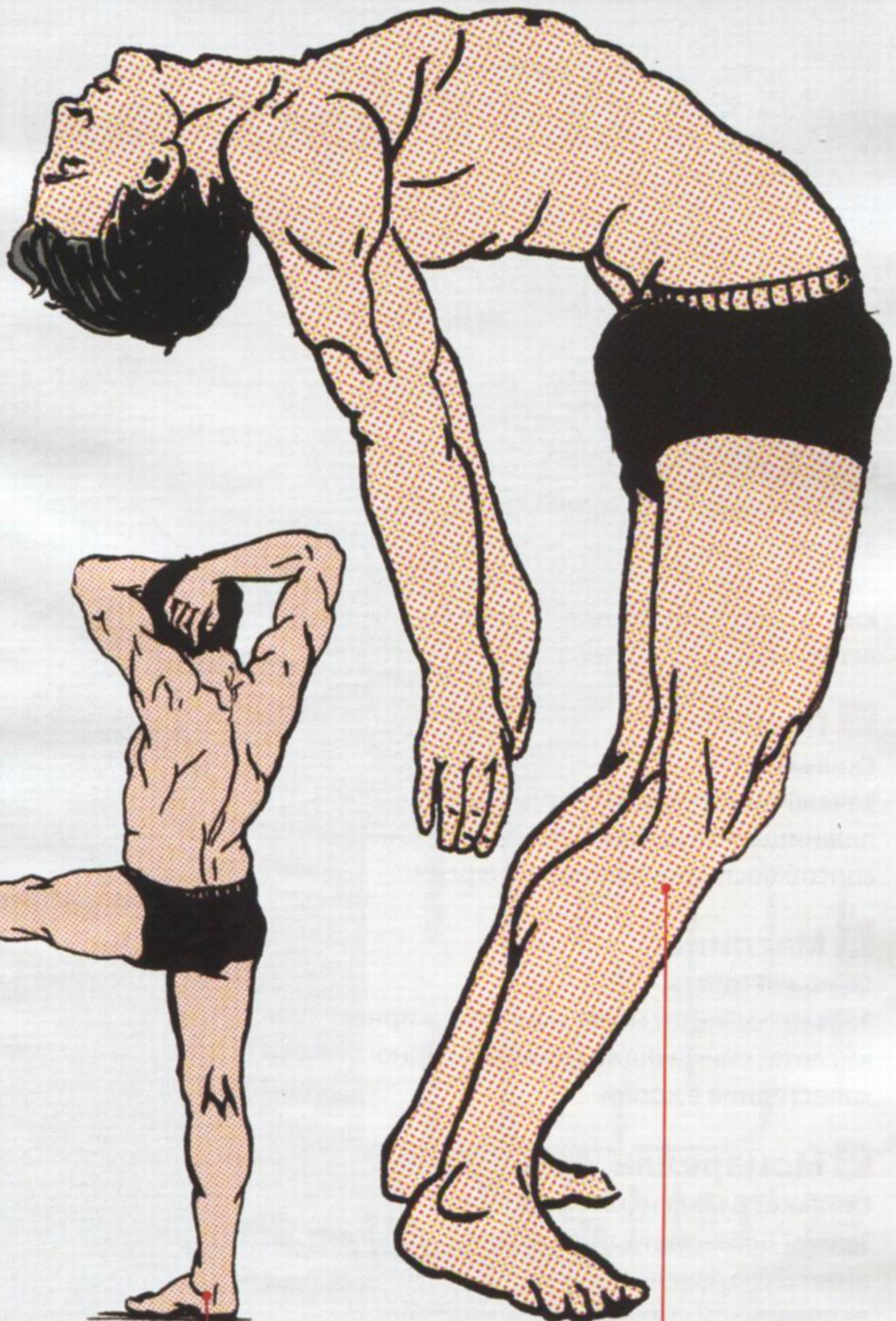
Возьми лист бумаги, красную ручку и 10 раз подряд крупно напиши: "У меня ничего нигде не чешется!" Внизу — дата и подпись. Сходи к нотариусу заверить документ.

**РЕЗЮМЕ:** задачу необязательно решать, если можно документально заверить, что она уже решена. А еще лучше — что ее не существует. Бюрократизм, формальности и фирменная печать позволяют решать самые сложнейшие вопросы, не поднимаясь из офисного кресла.

### Упражнение 7
## ПАРАД ПОД ДОЖДЕМ

Встань на табурет, обопрись на одну ногу, а другую вытяни перед собой и чеши себе голову, пока пятка не пройдет.

**РЕЗЮМЕ:** чтобы решить простую локальную задачу, нужно сразу браться за задачу сложную, наподобие поиска смысла жизни. В конце концов, в процессе решения сложной задачи обязательно решится и простая. А не решится, так и хрен с ней.



### Упражнение 8
## СЛОЖНЫЙ ВЫГИБ ЧЕРЕЗ СПИНУ

Встань ровно, опершись на одну ногу. Ту, которая чешется, вытяни назад (положение "ласточка"). Выгнись через спину и чеши себя повсюду, доходя до пятки в самую последнюю очередь.

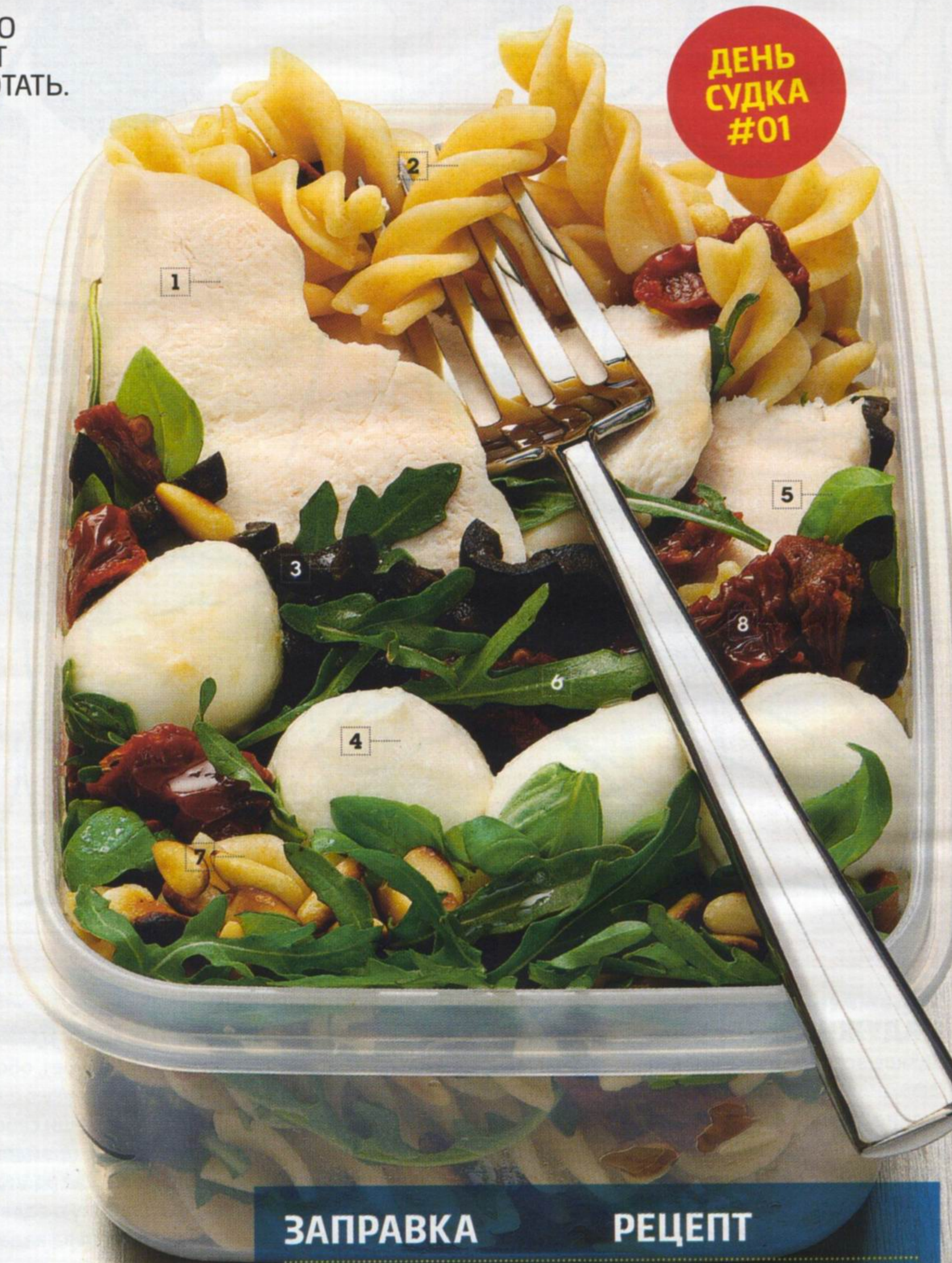
**РЕЗЮМЕ:** если перед тобой поставили задачу, то примись за ее решение с утроенным усердием. Старайся помимо этой задачи решить и те, в которых ты ничего не понимаешь. Очень скоро людям все станет ясно, и перед тобой в принципе перестанут ставить какие-либо задачи. От греха подальше. ■



Journal-plaza.net ®

# Богатырская наша сила

ВСЕ ОФИСНЫЕ ОБЕДЫ ОДИНАКОВО МОНОТОННЫ: ПОСЛЕ НИХ КЛОНИТ В СОН И СОВСЕМ НЕ ХОЧЕТСЯ РАБОТАТЬ. ЭТОТ – ПРИЯТНОЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ.




## 1 Курица

**Сколько?** Филе одной грудки (жареной или вареной), нарезанное ломтиками.
**Зачем?** Обезжиренный легкоусвояемый протеин, нашпигованный всеми аминокислотами, необходимыми для восстановления мышц.

## 2 Паста

**Сколько?** 100 г.
**Зачем?** Макароны из твердых сортов пшеницы – самый простой и надежный способ восполнить запасы энергии.

## 3 Маслины

**Сколько?** Горсть.
**Зачем?** Содержат ненасыщенные жирные кислоты, снижающие уровень вредного холестерина в крови.

## 4 Моцарелла

**Сколько?** 6 маленьких шариков.
**Зачем?** Добавляет к твоему перекусу дополнительную дозу протеина и обеспечивает половиной дневной нормы кальция. Но обещай выбирать обезжиренный вариант!

## 5 Базилик

**Сколько?** 3-4 веточки.
**Зачем?** Лучший источник витамина А, необходимого для синтеза протеина.

## 6 Руккола

**Сколько?** 2-3 листа.
**Зачем?** Полно витамина С, кальция и железа. К тому же это источник важной для мышц фолиевой кислоты.

## 7 Кедровые орехи

**Сколько?** Маленькая горсть.
**Зачем?** Богаты белком и минералами, особенно магнием.

## 8 Вяленые томаты

**Сколько?** Штук 6-7.
**Зачем?** Наш обожаемый ликопин – борец с раком и друг качков.

## ЗАПРАВКА

1 ч. л. песто
2 ч. л. оливкового масла
Молотый черный перец

## РЕЦЕПТ

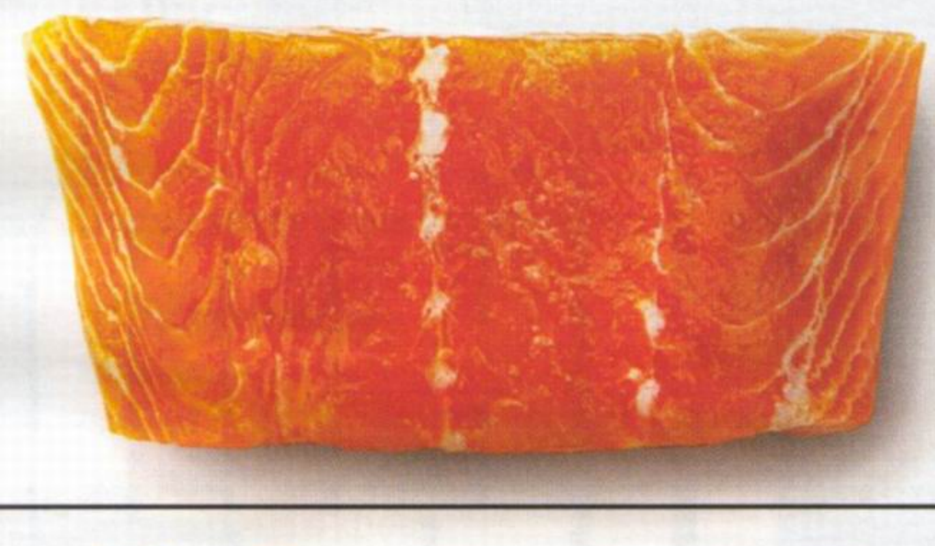
Маслины режь колечками, салат рви на кусочки. Пасту отвари, заправь соусом и перемешай. Добавь остальные ингредиенты, снова перемешай, переложи в ланч-бокс и убери подальше от прожорливых коллег. ■



Journal-plaza.net ®

РАЦИОН

# СИЛЬНО



ТЕКСТ: РОМАН СТАРОВ
ФОТО: JEFF HARRIS

## 30 БЛЮД, ПИТАЮЩИХ

## ПОЖАЛУЙ, ЛУЧШИЙ СПОСОБ СТАТЬ СИЛЬНЕЕ,



Journal-plaza.net ®

# ВКУСНО

# И ЖИВОТ, И МЫШЦЫ

## НЕ ВЫХОДЯ ИЗ-ЗА ОБЕДЕННОГО СТОЛА.



Journal-plaza.net ®

И МЛАДЕНЦУ, КАЖЕТСЯ, ИЗВЕСТНО: **ХОЧЕШЬ ИМЕТЬ МОЩНЫЕ МУСКУЛЫ – НАЛЕГАЙ НА ПРОТЕИНЫ.** ОДНАКО ОТ ЕЖЕДНЕВНЫХ КУРИЦЫ С РИСОМ И ВАРЕНЫХ ЯИЦ ОЧЕНЬ СКОРО НАЧИНАЕТ ПОДТАШНИВАТЬ. МН ПРЕДЛАГАЕТ ТЕБЕ 30 ВЫСОКОБЕЛКОВЫХ РЕЦЕПТОВ, КОТОРЫЕ СПЕЦИАЛЬНО ПОДОБРАНЫ ТАК, ЧТОБЫ ПРОБУДИТЬ НЕ ТОЛЬКО ТВОЙ АППЕТИТ, НО И КУЛИНАРНУЮ ФАНТАЗИЮ.

ЗНАКИ

ГРИЛЬ | ДУХОВКА | СКОВОРОДА

БЫСТРО | ОСТРО | ДЕШЕВО

НОВИЧОК | ЛЮБИТЕЛЬ | ШЕФ-ПОВАР

## 1 КУРИЦА С СОЕВЫМ СОУСОМ И ЛИМОНОМ

Подрумянь кусочки курицы в сковороде на оливковом масле. Вынь, обваляй в давленом чесноке, уложи обратно. Добавь измельченную цедру лимона, щепотку кайенского перца, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. сахара и 1/2 стакана воды. Закрой крышкой. Через 7-8 мин. переверни. Еще через столько же – снимай и подавай, сдобрив лимонным соком и соевым соусом по вкусу.

## 2 КУРИЦА С СОУСОМ ПЕСТО

**ДЛЯ СОУСА ПЕСТО:** измельчи большой пучок базилика, 1 большую дольку чеснока, 2 ст. л. кедровых орешков. Добавь 1/2 стакана тертого пармезана и 1/2 стакана оливкового масла холодного отжима. Кусочки курицы соли, перчи и выкладывай на прогретую решетку. Жарь с двух сторон до готовности. Поливай песто, ешь.

## 3 КУРИЦА С ЦИТРУСОВЫМ СОУСОМ

**ДЛЯ СОУСА:** выжми в кастрюлю лимон, покроши туда же цедру и небольшую луковицу, добавь по паре долек апельсина, грейпфрута и другого лимона, 1/4 стакана оливкового масла, немного свежих листьев чабреца (он же тимьян), 1/2 ч. л. давленого чеснока, посоли, поперчи и разогрей. Куриное филе обмажь оливковым маслом и поджарь. Перед подачей полей соусом.

## 4 КУРИЦА С ЙОГУРТОВЫМ СОУСОМ

Ломтики куриного филе толщиной с большой палец перемешай с 1/4 стакана йогурта и 1/4 стакана измельченных кешью. Добавь по 1 ч. л. молотых кардамона и кориандра, немного тертого имбиря и давленого чеснока. Минут через 15 выкладывай курицу на гриль и жарь до готовности. Для соуса: смешай стакан йогурта с 1 ч. л. давленого чеснока, лимонным соком, солью и перцем.



Journal-plaza.net ®

## 8
## БАРАНИЙ БУРГЕР С СУЛУГУНИ

Отрежь 4 небольших куска сулугуни. 450 г бараньего фарша раздели на 4 равные части и сформируй котлетки с сыром внутри. Соли-перчи и жарь на решетке порядка 3-4 мин. с каждой стороны. Подавай в разогретых на гриле булочках или кусках пухлого лаваша. Добавляй все что угодно.

## 9
## КУРИЦА, ТУШЕННАЯ СО СПЕЦИЯМИ

Разогрей в сотейнике 4 ст. л. арахисового масла. Филе соли-перчи и обваливай в муке, смешанной с красным перцем (по вкусу). Обжаривай кусочки с двух сторон около 6 мин. Параллельно в сковороде обжарь до золотистости половинку нарезанной луковицы. Добавь 1 ст. л. тертого имбиря, 1/8 ч. л. измельченного мускатного ореха, 1 ч. л. паприки, 1 стакан куриного бульона. Вари, пока не загустеет. Добавь измельченную кинзу, сок лайма и полей кусочки курицы.

## 10
## СРЕДИЗЕМНО-МОРСКИЙ САЛАТ С МОРЕПРОДУКТАМИ

Режь любую белую рыбу (250 г) на кубики размером около сантиметра и бросай в кипящую подсоленную воду. Через 30 сек. клади туда же по 250 г гребешков и очищенных креветок. Закрывай крышкой, снимай с огня. Дай постоять 10 мин. и слей воду. Смешай морепродукты с небольшим пучком измельченной петрушки, 1 ст. л. каперсов, зеленым луком и 1/4 стакана оливкового масла. Добавь лимонный сок и специи по вкусу.

## 5
## КУРИНЫЕ ГРУДКИ С КИНЗОЙ И ЛАЙМОМ

Перемешай 3 ст. л. арахисового масла, большой пучок рубленой кинзы, 1 ст. л. свежевыжатого сока лайма, 1 ст. л. измельченного лука-шалота (мелкий такой), по щепотке кайенского и черного перцев и соли. Обваляй куриные грудки в полученной смеси – и на сковороду. Жарь до готовности. Подавай, посыпав кинзой и украсив кружочками лайма.

## 6
## КУРИЦА С СОУСОМ ВАСАБИ

Смешай давленый чеснок, 1/2 стакана рисового уксуса, 2 ст. л. вина мирин, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. измельченного свежего имбиря, 1 ч. л. порошка васаби, соль, перец. Обмажь куски курицы оливковым маслом и жарь на гриле. Разогрей васаби и полей курицу. Сверху посыпь зеленым луком и кинзой.

## 7
## САЛАТ "ЦЕЗАРЬ" С КУРИЦЕЙ

Обжарь кусочки курицы. Натри миску для салата чесноком. Взбей пару свежих яиц вилкой и добавь к ним 2 ст. л. лимонного сока и 6 ст. л. оливкового масла. 2 ст. л. измельченных анчоусов смешай с салатом-латуком, плесни кисло-сладкого вустерского соуса, соли-перчи. Сверху клади курицу, поливай соусом и посыпай пармезаном.



Journal-plaza.net ®

## 14
## ГОРЧИЧНЫЙ САЛАТ

Жарь 6 ломтиков бекона и филе куриной грудки. Режь полукольцами половинку красной луковицы, помидор, авокадо и крутое яйцо. Наполняй салатницу салатом-латуком и всем, что накрошил. Сверху — полстакана тертого твердого сыра с плесенью. Смешай отдельно 2/3 стакана оливкового масла, 1/3 стакана вишневого уксуса, мелко покрошенный лук-шалот, соль-перец и 1 ч. л. дижонской горчицы. Заправь салат и ешь.

## 15
## ОРИЕНТАЛЬНЫЕ КРЕВЕТКИ

Смешай 1 ст. л. сухого белого вина, 1/2 ч. л. кукурузного крахмала и 600 г очищенных креветок. Нагрей 2 ст. л. любого растительного масла и обжарь до легкого почернения пару сухих перчиков чили. Перчики достань, а в масло клади креветки, 2 измельченных дольки чеснока и 1 ч. л. сухого имбиря. Жарь еще 3 мин. Добавь 1 ч. л. сахара и 3 ст. л. соевого соуса. Жди еще 5 мин., снимай с огня, добавляй нарезанный зеленый лук и ешь.

## 11
## ЧЕСНОЧНЫЕ КРЕВЕТКИ С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ

Разогрей 1/3 стакана оливкового масла на небольшом огне и обжарь до золотистости 3-4 дольки нарезанного чеснока. Прибавляй огонь и закладывай 600 г очищенных креветок. Соли-перчи, посыпай 1 ч. л. измельченного кумина и 1,5 ч. л. острой паприки. Жарь креветки, пока не порозовеют (5-10 мин.). Перед подачей посыпь петрушкой.

## 12
## ЗАПЕЧЕННОЕ РЫБНОЕ ФИЛЕ

Разогрей духовку до 250°С. Положи филе в молоко (1,5 стакана) на 5 мин. Затем просуши на бумажных полотенцах и обваляй в панировочных сухарях, смешанных с солью и перцем. Налей 2 ст. л. оливкового масла в форму для запекания, выложи филе, сбрызни маслом и запекай 8-15 мин. Подавай с ломтиками лимона.

## 13
## МОРСКОЙ ОКУНЬ С КОРОЧКОЙ

Раскали оливковое масло на сковороде. Филе окуня соли-перчи, обваливай в муке и клади в масло. Жарь 3 мин. на одной стороне, переворачивай и жарь еще столько же. Подавай, сбрызнув лимонным соком и оливковым маслом и посыпав петрушкой.

## 16
## ТРЕСКА С БАЗИЛИКОВЫМ СОУСОМ

**ДЛЯ СОУСА:** смешай 2 ст. л. воды, 1 ч. л. давленого чеснока, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. рисового уксуса, 1 ст. л. сахара, 1 мелко нарезанный перчик чили и небольшой пучок резаного базилика. Посоли-поперчи треску (450-500 г) — и на гриль. Через 5 мин. переверни и жарь еще столько же. Подавай с соусом.



Journal-plaza.net ®

## 17
## МЯСНОЙ САЛАТ С МЯТОЙ

Говяжий стейк (400 г) жарь до средней готовности (ок. 10 мин.) на гриле. Смешивай 200 г листового салата с пучком нарезанной мяты, половинкой измельченной красной луковицы и нашинкованным огурцом.
**ДЛЯ ЗАПРАВКИ:** сок 2 лаймов, 1 ст. л. соевого соуса, щепотка жгучего красного перца и 1 ст. л. воды. Мясо режь тонкими ломтиками, укладывай поверх салата и поливай заправкой.

## 18
## БОБОВО-СЫРНЫЙ БУРГЕР

Измельчи в кухонном комбайне 2 стакана консервированных бобов (воду слить), четвертушку луковицы, полстакана овсяных хлопьев, полстакана натертой моцареллы, 1 ст. л. приправы чили, яйцо, соль и перец до однородности массы. Делай из массы котлетки, смочив руки в холодной воде. Жарь на предварительно разогретой сковородке с растительным маслом по 5 мин. с каждой стороны.

## 19
## ШАШЛЫК ИЗ КУРИЦЫ, ОВОЩЕЙ И КОЛБАСЫ

Куриное филе, кольцо любимой колбасы, баклажаны, сладкий перец и лимон режь кусками такой же величины, как на этом фото. Насаживай вперемешку на шампуры, соли и перчи. Жарь на гриле 10-15 мин., поливая периодически соком выжатого лимона.

## 20
## ПЕЧЕНЬ ПО-ПРОСТЕЦКИ

Нарежь 400 г говяжьей печени на кусочки толщиной с большой палец. Разогрей в сковороде 2 ст. л. сливочного масла. Печень посоли-поперчи и обваляй в муке. Жарь 2 мин., переворачивай и доводи до готовности. Подавай с петрушкой и лимоном.

## 21
## ПАСТА “КАРБОНАРА”

Обжарь 120-130 г бекона и порежь на кусочки. Смешай 2 яйца и 1 стакан тертого пармезана. Отвари спагетти до состояния аль-денте. Слей воду (не промывай!). Быстро смешай макароны с яичной болтушкой (яйца должны в процессе сворачиваться от жара спагетти). Добавляй бекон, черный перец и ешь.

## 22
## КРЫЛЫШКИ ТЕРИЯКИ

**ДЛЯ СОУСА ТЕРИЯКИ:** смешай в кастрюле 1,5 стакана соевого соуса, 50-70 мл саке или сладкого белого вина, 50-70 мл вина мирин и 2 ст. л. сахара. Вари до загустения. Крылышки – на гриль. Каждые 2 мин. переворачивай и смазывай соусом. Подавай с ним же.

## 23
## БОЛТУНЬЯ С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ

Смешай 4 яйца, 2 ст. л. молока или сливок, соль и перец. Раскали 2 ст. л. сливочного масла, выливай яйца и убавляй огонь. Когда снизу чуть прихватится, выкладывай сверху кусочки копченого лосося. Снимай с огня, когда яйца схватятся окончательно. Подавай со сметаной.



Journal-plaza.net ®

## 24
## ГОВЯДИНА СО СПЕЦИЯМИ

Предварительно охлажденный говяжий стейк (400 г) режь поперек волокон тонкими ломтиками на один укус. Средний пучок базилика кроши и перемешивай с мясом. Подрумянь чеснок (1,5-2 дольки) в 1 ст. л. арахисового масла. Прибавь огонь и выкладывай мясо. Немного поперчи. Жарь 2-3 мин., добавляй 1 ст. л. соевого соуса и сок половинки лайма. Подавай на стол.

## 25
## ФАСОЛЬ С ПИВОМ

В глубоком сотейнике в 2 ст. л. сливочного масла обжарь измельченную луковицу на небольшом огне. Добавь 1 ч. л. нарезанного чеснока и 2 ч. л. измельченного кумина. Готовь еще минуту. Добавь 3 стакана консервированных красных бобов, 1 банку пива, соль-перец. Доведи до кипения, убавь огонь и вари, помешивая, 10 мин. Половину супа пропусти через фудпроцессор, чтобы получилось пюре, вылей обратно в сотейник, сдабривай лимонным соком и ешь.

## 26
## ЯЙЦА СО ШПИНАТОМ

Нагрей духовку до 180°С. В кипящей подсоленной воде вари 1 мин. 800 г шпината. Доставай, сливай, остужай и мелко режь (если лень — размораживай шпинат-полуфабрикат). Грей в поддоне 3 ст. л. сливочного масла, клади шпинат и запекай до корочки. Доставай поддон, делай 6-8 гнезд. В каждое — разбивай по яйцу. Сверху соли-перчи, посыпай пармезаном и панировочными сухарями. Запекай 15-20 мин.

## 27
## СТЕЙК ИЗ ТУНЦА С КУКУРУЗОЙ

Раскали 1 ст. л. оливкового масла на сковороде и жарь на нем, пока не покоричневеют зерна с 4 свежих початков (2-3 мин.). Добавляй 2 мелко нарезанных помидора, 1 ч. л. растертого кумина, соль-перец, 1/4 ч. л. красного перца. Перемешивай, держи на сильном огне 30 сек. и снимай. Стейк тунца соли-перчи — и на разогретый гриль. Степень прожаренности — на твой вкус.

## 28
## РЫБА-МЕЧ С ГОРОХОВЫМ ПЮРЕ

Вари 2 стакана гороха до мягкости. Делай из него пюре, смешав с 1 ст. л. порошка имбиря. Добавляй воду или молоко, доводи пюре до консистенции йогурта. Раскали духовку до 250°С. Разогрей в поддоне 2 ст. л. оливкового масла. Стейки посоли-поперчи и клади на поддон. Жди, когда подрумянятся на одной стороне (2-5 мин.), переверни и оставь еще на 5-10 мин. Разогрей пюре, добавив 2 ст. л. сливочного масла, и подавай с рыбой.

## 29
## ТЕЛЯЧЬИ КОТЛЕТЫ С ПАРМЕЗАНОМ

Смешай полстакана мелко тертого пармезана с таким же количеством панировочных сухарей, 1 ст. л. измельченного свежего розмарина, солью и перцем. Разогрей в сковороде 1/4 стакана оливкового масла. Обваляй тонкие ломтики телятины (с полмизинца) в смеси и жарь с двух сторон до румяной корочки (ок. 5 мин.). Подавай с дольками лимона.

## 30
## ФАХИТАС С КРЕВЕТКАМИ И ГУАКАМОЛЕ

Нагрей оливковое масло на медленном огне. 2 порезанные дольки чеснока обжарь до сильного аромата. Туда же высыпай 0,5 кг креветок, соли-перчи и жарь, пока не порозовеют (около 3 мин.).

**ДЛЯ ГУАКАМОЛЕ:** смешай мякоть авокадо с 2 ст. л. мелко порезанного лука, 1 ч. л. давленого чеснока, 1 ч. л. нарезанного чили без семян, сбрызни лимонным соком, соли-перчи. Подавай креветки с гуакамоле и разогретыми лепешками-тортильяс. ■

Journal-plaza.net ®

# НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

ПЕРЕД ТОБОЙ НАБОР ТЕХНИКИ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЯ КИНО И ФОТОГРАФИИ, СТРАДАЮЩЕГО АЛЛЕРГИЕЙ И ЧАСТО ОБЩАЮЩЕГОСЯ С ДРУЗЬЯМИ ПО ТЕЛЕФОНУ. ВПРОЧЕМ, ДАЖЕ ЕСЛИ ТАКОЕ ОПИСАНИЕ ТЕБЕ НЕ ПОДХОДИТ, НАВЕРНЯКА ПАРА ИЗ ЭТИХ ПРИБОРОВ ЛЕГКО ВПИШЕТСЯ И В ТВОЮ ЖИЗНЬ.

## Умная мыльница

Наконец-то у цифровой фотокамеры Panasonic Lumix LX2 появился достойный преемник. LX3 буквально пестрит инновациями. Специально для нее была создана 10-мегапиксельная ПЗС-матрица формата 1/1,63 дюйма, что значительно больше аналогов того же разрешения. Результат: высокое качество изображения и минимум шумов. Камера оснащена 24-миллиметровым объективом LEICA со светосилой F2.0, который можно дополнить разнообразными насадками и фильтрами, почти как у "взрослых" зеркалок. Многих порадуют настраиваемые кнопки на корпусе камеры. Ну и конечно же, огромный 3-дюймовый дисплей. **3400 грн.**

- www.panasonic.com

## Пылесос против аллергии

Пылесос Dyson DC23 умеет очищать дом не только от пыли и грязи, но и от бактерий и грибков. Воздух внутри DC23 проходит шесть степеней очистки, в итоге из воздушного потока отсеиваются частицы пыли размером до 0,5 микрона. Это должно очень порадовать аллергиков, которым после уборки будет дышаться гораздо легче. Ну а всем остальным должно понравиться, что Dyson не требует никаких расходников – у него постоянные фильтры и контейнер вместо мешка для сбора пыли. **3800 грн.**

- www.dyson.com

## Радиотелефон

Почесать языком во время приготовления завтрака любят не только девчонки. Если ты любитель потрещать, обрати внимание на новый телефон Philips или трубку цифрового беспроводного телефона CD6550B, если быть совсем точным. Эта трубка отличается отличным XHD-звуком, ярким цветным дисплеем, телефонной книгой на 200 имен и, естественно, возможностью полностью освободить руки во время разговора. А поговорить, пока не сядут батарейки, можно достаточно долго – до 12 часов. Вряд ли ты столько выдержишь. **499 грн.**

- www.philips.com



Journal-plaza.net ®

## LCD-телевизор

Аудиовизуальные характеристики телевизоров Samsung восьмой серии заслуживают отдельного упоминания. Этот ящичек поддерживает сигнал высокой четкости 1080p и обладает динамичным коэффициентом контрастности 70 000:1. Плюс к этому он снабжен высокоэффективным антибликовым покрытием и быстрой LCD-матрицей, гарантирующей отличное качество картинки даже в самых динамичных кинофильмах при любых условиях освещения в помещении. Звуковая система этого аппарата, поток которой направлен вниз, обеспечивает более насыщенный и глубокий звук. **24 990 грн.**

- www.samsung.com

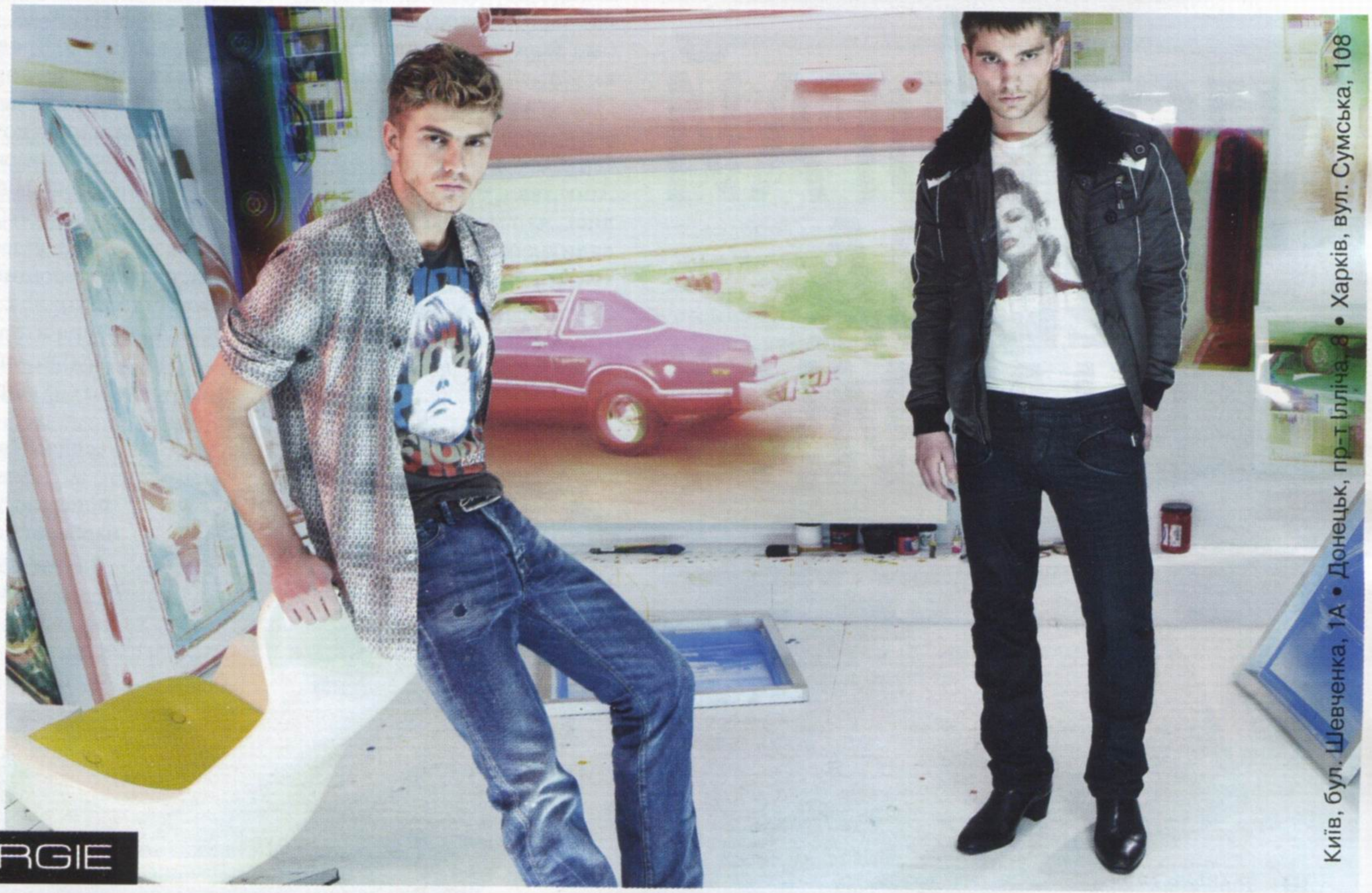
## Смартфон для жизни

Nokia N78 призван стать центром твоей жизни. У него есть 3,2-мегапиксельная камера, стереодинамики, 2,4-дюймовый дисплей, способный отображать до 16 млн цветов и стандартный вход для наушников. В комплекте карта памяти microSD 2 Гб. В отличие от некоторых конкурентов этот смартфон работает очень быстро и подтормаживает только в момент включения фотоаппарата. Явный минус один – нежный пластик корпуса, который нетрудно поцарапать. Отдельное спасибо разработчикам за сенсорную кнопку управления меню, пользоваться ей примерно так же удобно, как тачпадом ноутбука. **2500 грн.**

- www.nokia.com

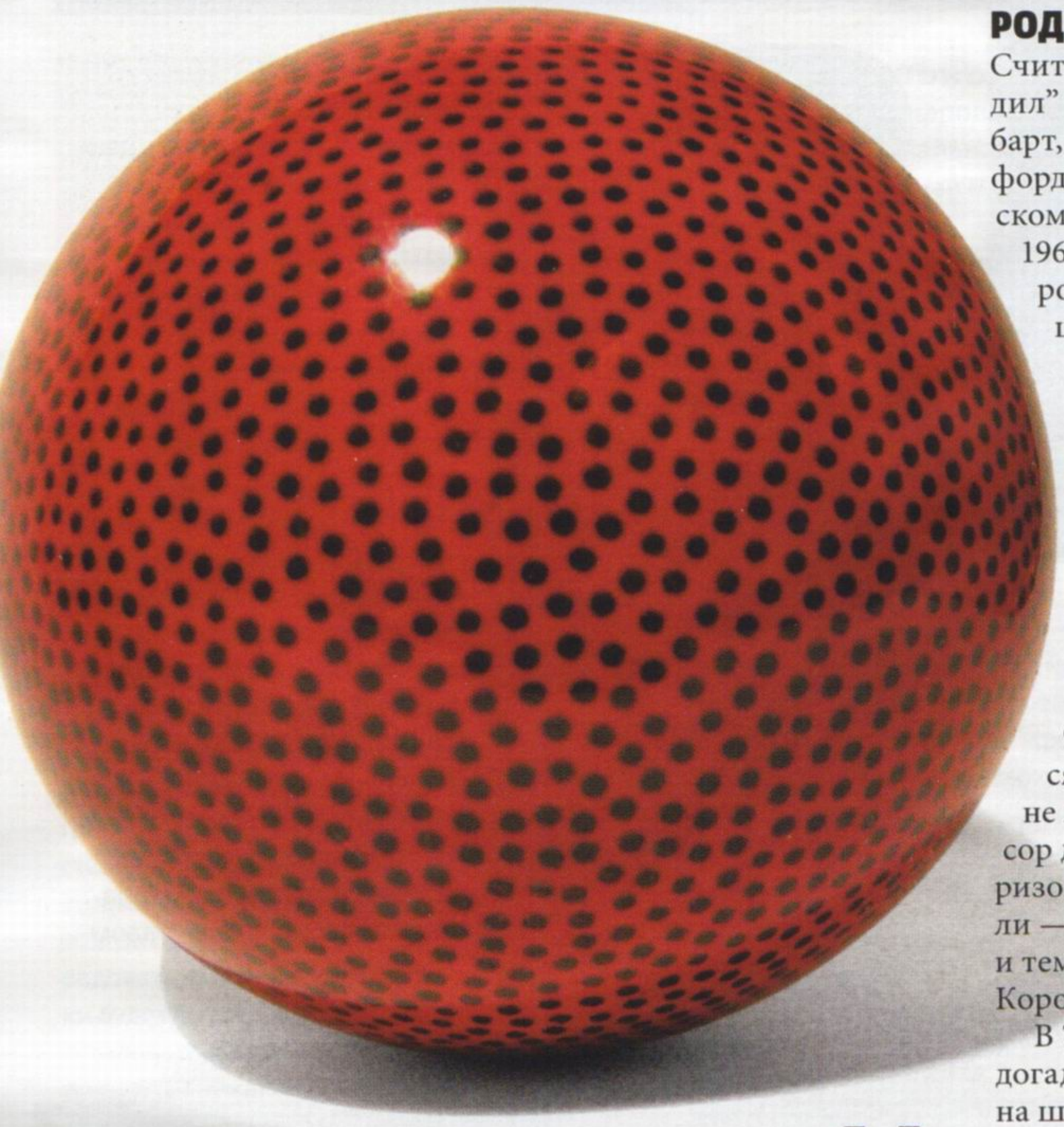
Реклама

ARGO




Journal-plaza.net ®

ENERGIE.IT



# ПОТРОГАЙ ЕЕ ЗА ШАРИК

## РОДОСЛОВНАЯ

Считается, что мышь "родил" Дуглас Карл Энгельбарт, работавший в Стэнфордском исследовательском институте. В далеком 1964 году он сконструировал "индикатор позиций X-Y для систем отображения". Устройство представляло собой небольшую деревянную коробочку с длинным шнуром. За этот хвост его и прозвали мышью. В нижней части коробочки были два расположенных под углом 90° диска. Крутиться одновременно они не могли, поэтому курсор двигался только по горизонтали или по вертикали — никаких диагоналей и тем более плавных линий. Короче, мечта кубиста.

В 70-е годы фирма Xerox догадалась заменить диски на шарик, который уже не был так скован в движениях. Впрочем, для большинства этот прорыв остался незамеченным — компьютеры Xerox (под брендом Alto) так плохо продавались, что мало кого волновали их особенности. Ситуация изменилась только в 80-х, когда мышей наконец заметили и стали штамповать в промышленных масштабах.

## БЮДЖЕТНО!

Самые дешевые мышки выпускает Mitsumi, но более удобны и надежны модели от A4Tech. Простенькая мышь этой фирмы обойдется в 20 грн.

Следующий серьезный шаг в мышестроении произошел в конце тысячелетия. В канун 2000 года на прилавках появились первые оптические мыши. Они перестали, подобно пылесосам, сгребать всю грязь со стола и позволили поднять точность управления курсором с 400 до 600 dpi, что очень пригодилось художникам и дизайнерам.

У первых оптических моделей шарик заменили светодиодом и ковриком, на который была нанесена координатная сетка. Хорошая идея не была доведена до конца — такие мыши работали только на "родном" ковре и умирали, стоило ему выйти из строя. Поэтому уже через год появилось следующее поколение оптических мышей, которым коврик был не нужен вовсе. К светодиоду добавили оптический сенсор (наподобие точечной видеокамеры), отслеживающий перемещения мыши по столу. Оптические звери второго поколения довольно удачны и продаются до сих пор.

**Logitech Cordless TrackMan Optical — "мышь наоборот", шарик крутишь ты сам, пальцем**

www.menshealth.com.ua МН



Journal-plaza.net ®

**У Apple Wireless Mighty Mouse шарик вместо колесика прокрутки и четыре кнопки, хотя по ней и не скажешь**

## Лазерный грызун

Оптика изначально была обречена, стоило упасть ценам на полупроводниковые лазеры. Световой пучок лазера тоньше и не расширяется при увеличении расстояния. Обходясь меньшим количеством энергии, такие мышки дают максимальную точность управления. Рекорд на сегодня — 3600 dpi. Однако подавляющему большинству пользователей с лихвой хватит и 1000 dpi. Сегодня простая лазерная мышь обойдется в десяток евро. Если хочется более наворочennую, обрати внимание на модели от Logitech. Левшам же лучше выбрать продукт от Microsoft — они одинаково удобны как для правой, так и для левой руки. Хорошая лазерная мышь стоит от 170 грн.

## Без хвоста

Отрубить мыши хвост — всеобщая заветная мечта. Сейчас есть несколько беспроводных вариантов. Самый неудобный — ИК-передатчик. Как только мышь перестает видеть окошко приемника сигнала, она тут же "теряется", так что заваленный документами стол не для нее. Лучше работает особь, связанная с компьютером радиосигналом — приемник подключается к компьютеру через USB. Впрочем, самым удобным решением стали Bluetooth-мышки. Они могут управлять компьютером хоть из другой комнаты. Кстати, именно из-за такой дальнобойности первое время возникали проблемы. Так, в одной организации бухгалтерия в панике прибежала к системному администратору с криками "вирус!", когда в соседнем кабинете начали пользоваться аналогичной мышкой. Она стала управлять всеми соседними компьютерами с таким же приемником. Сегодня это невозможно — у каждой уникальный код.

Единственно, что отпугивает многих от покупки беспроводной мыши, — вопрос с питанием. Решив проблему с проводом, ты будешь вынужден вспоминать о покупке батареек или зарядке аккумуляторов. Лучше, если мышь будет кормиться сама — например, заряжаться ночью на специальной докстанции. Есть и более продвинутые экземпляры. Например, коврик со встроенной катушкой индуктивности. Подключаясь через USB-разъем, он создает над своей поверхностью электромагнитное поле, которое и питает мышь. По этому принципу, например, работает A4Tech серии NB. Минусов три: ты привязан к конкретному коврику, который сам по себе привязан к компьютеру шнуром, кроме того, у тебя под рукой постоянный источник ЭМИ — явно не самое полезное окружение.

## Мечта снайпера

Самая точная мышка в мире — A4Tech XL-730K (3600 dpi). Она специально заточена под игру на мониторах с большим разрешением и диагональю. Главное новшество в XL-730K даже не дикое разрешение, а наличие собственного чипа памяти и возможность программировать ее скриптами. Например, можно однократно записать последовательность нажатий на кнопки мыши (и клавиатуры!), а потом воспроизводить эту комбинацию одной произвольно назначенной кнопкой. Скажем, есть в Unreal Tournament сложные трюки, которые среднему игроку не по зубам. Всякие затейливые прыжки и даже обычная активация адреналиновой формулы (четыре нажатия на кнопки "вперед", "назад", "влево" и "вправо" в определенном порядке) часто вызывают трудности. С этой же мышью достаточно один раз удачно выполнить трюк на какой-нибудь тренировочной карте, назначить его на одну из дополнительных клавиш и потом использовать уже в реальных кибербоях.

## Не ест и не какает

Мыши Logitech MX1100 для 24 часов работы хватит и 15 минут зарядки, причем без отрыва от производства (питание осуществляется через USB-шнур). Если же отправить MX1100 на семичасовую "кормежку", потом она будет работать шесть недель. Правда, все это распространяется только на комплект "клавиатура Wave и мышь MX1100". В одиночном варианте MX1100 идет без аккумуляторов и шнурка и питается от обычных батареек AA. Есть и еще аргумент в пользу всего пакета: "клава" Wave тоже живет без проводов и обходится без зарядки три года. Кстати, и Wave, и MX1100 работают на частоте 2,4 ГГц, благодаря чему не страдают от помех и обмениваются данными в сотни раз быстрее конкурентов, использующих частоту 27 МГц.

Journal-plaza.net ®

## Вся такая мобильная

Если со стационарными компьютерами все более-менее просто, то управление курсором в ноутбуке — задача посложнее. Из-за миниатюрных размеров мышке просто негде двигаться. Разработчики пошли на хитрость и… перевернули механического грызуна кверху брюхом, предложив пользователю самостоятельно крутить шарик. Такое устройство получило название "трекбол".

Изначально разработанный Томом Крэнстоном для системы навигации кораблей ВМФ Канады, трекбол стал развиваться лишь в гражданской сфере, да и там вскоре уступил сенсорным панелям ("тачпад" или "трекпад" в варианте Apple). Сейчас это самый удобный способ общения с ноутбуком. Причем потенциал сенсорных панелей еще не исчерпан. Так, та же Apple недавно "научила" свои трекпады понимать целый язык жестов: движениями пальцев можно переворачивать фотографии, пролистывать альбомы, и, судя по всему, это только начало новой эры мобильных мышек.

## Друзья-манипуляторы

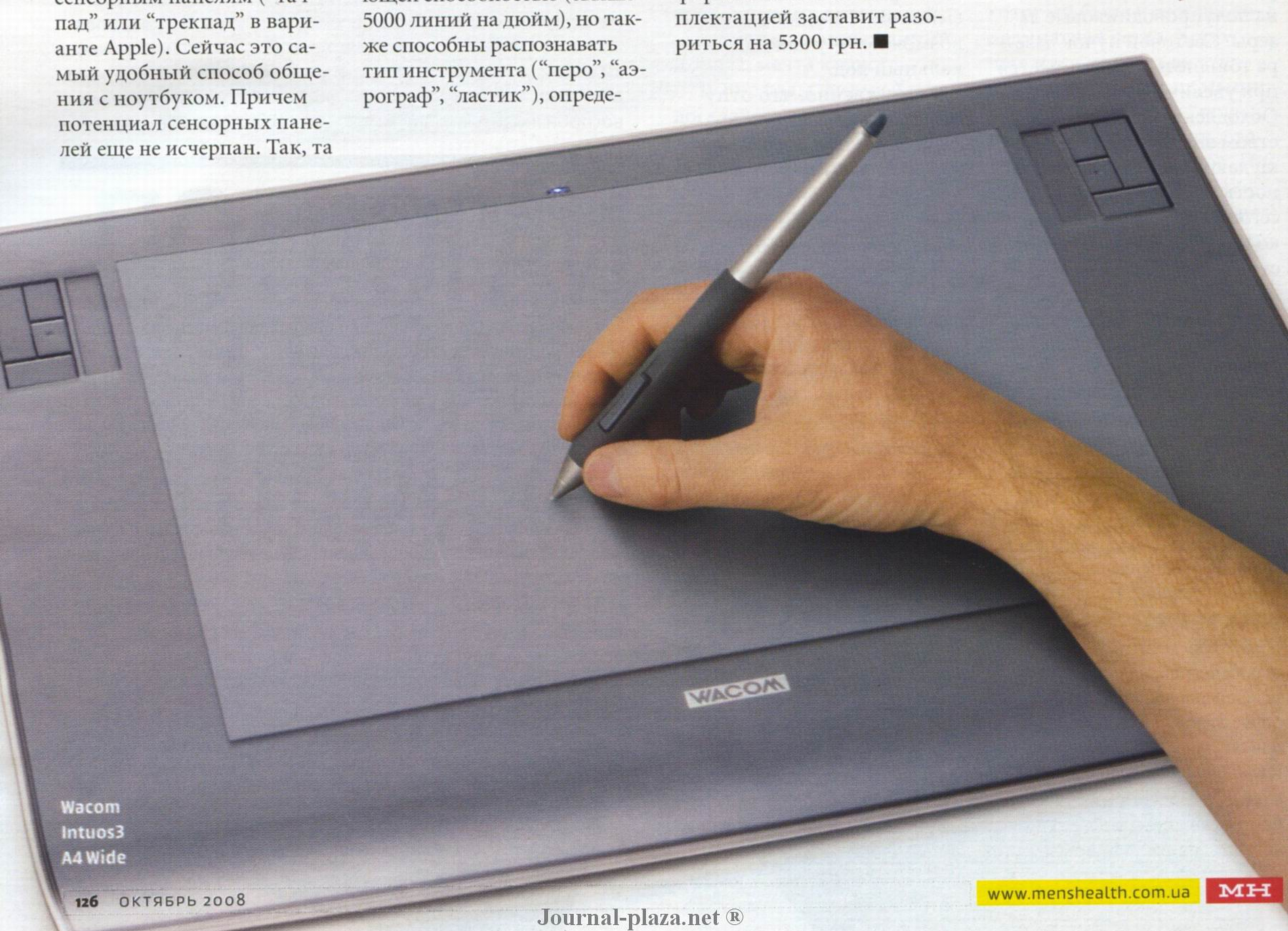
Желающим хранить на компьютере рукописные заметки или рисовать от руки предлагается старший брата тачпада — графический планшет. Он состоит из сенсорного экрана и "пера". Принцип работы планшета гораздо сложнее, чем у панелей ноутбуков. Они не только обладают феноменальной разрешающей способностью (свыше 5000 линий на дюйм), но также способны распознавать тип инструмента ("перо", "аэрограф", "ластик"), определять его угол наклона и различать до 1024 степеней нажатия. Компания Wacom стоит несколько особняком среди производителей планшетов, так как запитывать "перья" предпочитает не от батареек, а по описанному выше принципу генерации электромагнитного поля. Впрочем, кроме нее, Genius и Hitachi, планшеты на наш рынок почти никто и не поставляет.

Цена планшета в первую очередь определяется площадью поверхности. Самый маленький, размерами 3x4 дюйма, больше дразнит, чем радует. Формат A6 стоит от 320, а A5 — от 1300 грн. Красавец Wacom Intuos3 A3 Wide размером с лист формата A3 и полной комплектацией заставит разориться на 5300 грн. ■

## Проба пера

**К своим планшетам компания Wacom предлагает дополнительные перья для разных видов работ.**

**1.** Аэрограф
**2.** Карандаш
**3.** Кисть




Wacom
Intuos3
A4 Wide





Journal-plaza.net ®

# СЕКС





Journal-plaza.net ®

# Доступ дан

## *Чего надо ее либидо*

СПРОСИ У ОДНОЙ ДЕВУШКИ, КАКОЙ СЕКС ЕЙ ХОТЕЛОСЬ БЫ ПОПРОБОВАТЬ, И ОНА ОТВЕТИТ: "О ЧЕМ ТЫ? ВСЕ И ТАК ПРЕКРАСНО!" ОДНАКО РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА, В КОТОРОМ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 3453 ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ ЖУРНАЛА COSMOPOLITAN СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ: ФАНТАЗИЙ МАССА. ПО ПРОСЬБЕ MEN'S HEALTH АРИНА ВИНТОВКИНА ПРИКИНУЛА, КАК ПРЕВРАТИТЬ ЖЕЛАЕМОЕ В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОЕ.

ФОТО: LEE POWERS

*Лукьяновская*

*Дорогожичи*

*Сырец*

## *14% хотят секса...* ...В МАШИНЕ

Долой скромность, ведь тебе и самому это приходило в голову. Так уж и ни разу? А вот исследование британских ученых, проведенное для страховой компании Churchill, показало, что более 50% джентльменов практикуют автосекс. В качестве наводки для тех, кто действительно ни о чем таком не думал, англичане рекомендуют опробовать передние сиденья (как сделали это 53% респондентов), задние сиденья (39%) и капот (9%). Осуществить задуманное будет легче всего в Volvo Estate – по результатам опросов этот агрегат был признан самым сексопригодным. Конкуренцию классике могут составить современные мини-вэны, поскольку у большинства из них нет выступающего между передними сиденьями тоннеля с рычагом коробки передач и ручником (Citroën Xsara Picasso, Peugeot 806, Chrysler Voyager). И последний штрих – цвет авто. Британцы без устали перекрашивали вверенные им транспортные средства и в итоге вычислили: девушки охотнее соглашаются на секс с владельцами серебристых автомобилей.

Journal-plaza.net ®

*Днепр*

## *20% хотят секса...*
## ...НА ПРИРОДЕ

**Погоды нынче стоят такие, что вам едва ли удастся культурно расположиться на полянке или залечь в луговых травах. Так что либо придется ждать весны, либо сливаться в пароксизме страсти, стоя и не снимая головных уборов. Есть и третий вариант (и что-то мне подсказывает, твоя девушка будет не против) — отправиться туда, где менее суровые климатические условия и более прогрессивно настроенные мэры. Например, в славный город Амстердам. Местные городские власти были столь любезны, что отдали крупнейший лесной массив — Вондельпарк — на откуп влюбленным парочкам. Условий несколько, но все они на удивление лояльны: приходить ближе к вечеру, держаться подальше от детских площадок и не загрязнять окружающую среду отходами жизнедеятельности.**

*Крещатик*

*Арсенальная*

## *5% хотят секса...*
### ...В ТАКСИ

Можно, конечно, попробовать осуществить задуманное на заднем сиденье обычного такси, но есть шанс, что за рулем окажется правоверный мусульманин, которому даже наблюдать за подобными штуками строго запрещено Кораном. Как показывает практика, нервная система водителей VIP-такси более устойчива, а внимание к пассажирам — менее пристально: какая вечеринка, для которых обычно и снимают лимузины-хаммеры, обходится без оргии? Кстати, если вас с подругой случайно занесет в Варшаву, организовать поездку будет значительно проще. С недавних пор в городе функционирует служба "секс-такси". Узнать спецтранспорт легко: английский кеб ярко-розового цвета с сильно затемненными стеклами, который берет на борт только парочки. Впрочем, туристический аттракцион так приглянулся местному населению, что места на заднем сиденье следует бронировать заранее. За пару польских злотых персонал гостиницы возьмет все хлопоты на себя и карета будет подана прямо ко входу.

## *25% хотят секса...*
### ...С ЗАВЯЗАННЫМИ ГЛАЗАМИ

Популярность секса вслепую во многом объясняется тем, что только 2% девушек отводят главную роль в эротических фантазиях своим бойфрендам (видимо, это и есть те самые редкие особи, которые умеют заниматься сексом с открытыми глазами). Остальные 98% предпочитают мысленно отдаваться Питтам, Ривзам и прочим Шевченко, пока ты там доставляешь ей оргазм. Чтобы барышне комфортнее мечталось, завяжи ей глаза ее же чулком, платком или шарфиком. Лучше, чтобы тряпица была из шелковой или атласной ткани — одно прикосновение этих материалов действует возбуждающе. Если же твоя партнерша — фанатка аксессуаров, придется прикупить специальную маску в секс-шопе: ширпотреб наподобие тех, что выдают в самолетах, или более изящные модели, например из кожи и с перфорацией.

*Площадь Льва Толстого*

## *11,5% хотят секса...*
### ...С НЕЗНАКОМЦЕМ

Советовать прибегать к помощи третьих лиц я не стану. Есть гораздо более действенный и менее экстравагантный способ: сменить привычный парфюм, гель для душа, бальзам после бритья. "Незнакомый запах — незнакомый мужчина", — примерно так интерпретирует это женский мозг: тактильное и зрительное восприятие для большинства девушек менее важно, нежели обоняние. Для закрепления эффекта устрой в спальне полное затемнение и, вопреки традиции, после 40 сек. фрикций не отваливайся к стенке. Тогда она наверняка призадумается: "Кто же этот прекрасный неутомимый незнакомец?" В конце концов, практическая польза от настоящих незнакомцев минимальна: среднестатистическая барышня начинает испытывать оргазмы в среднем после полугода регулярного секса с одним и тем же партнером.

*Кловская*



Journal-plaza.net ®

Гидропарк

Левобережная



Journal-plaza.net ®

*Дворец сп*

*Золотые ворота*

*Львовская брама*



Journal-plaza.net ®

# *3,5% хотят секса...*
# ...В СПОРТКЛУБЕ

**При всей идиотичности затеи секс и спорт имеют право быть объединенными в одном месте. Хотя бы потому, что запах мужского пота рождает в девушках не только стремление поскорее отправить кавалера в душ, но и более примитивные желания. Исследователи Калифорнийского университета заставляли женщин нюхать пробирку с андростадиеноном (вещество, содержащееся в каплях мужского пота) и наблюдали за тем, как у подопытных подскакивал уровень гормона сексуального возбуждения – кортизола. Дело за малым: найти место для секс-тренинга. Если у тебя нет собственного фитнес-центра, где ты на правах хозяина волен делать что, где и с кем угодно, придется воспользоваться чужим. Как вариант: взять персональную тренировку по пилатесу для двоих, для проведения которой будет зарезервирован отдельный зал. Придумайте вместе с девушкой, под каким благовидным предлогом спровадить тренера, и приступайте к освоению инвентаря. Пилатес хорош еще и тем, что на занятиях используют массу занятных вещиц вроде изотонических колец, резиновых амортизаторов и мячей-фитболов. Ищущие легких путей могут купить мяч домой и потеть на нем вдвоем с партнершей, насколько хватит физподготовки.**

*Кловская*

*Выдубичи*

*Дружбы народов*

*Печерская*

# *4% хотят секса...*
## ...НЕЗАЩИЩЕННОГО

Желание женщины, безусловно, закон, но для начала неплохо было бы убедиться, что ваш эксперимент не выльется в утомительное хождение по вендиспансерам. Получение соответствующей справки займет в среднем 10 дней. Теперь, когда вы прониклись взаимным доверием, пора назначить дату Х. Имей в виду: не все дни месяца одинаково опасны. Период овуляции, когда у вас двоих есть все шансы стать родителями, приходится на середину ее цикла. Поинтересуйся, когда у девушки были последние месячные, и сосредоточься на подсчетах: с 1-го дня менструации по 10-й, а также с 19-го по начало следующих "красных дней" — относительно безопасный период.

Обратил внимание на слово "относительно"? Все верно: "календарный метод" не срабатывает в 14 случаях из 100. Как подстраховаться (скрестить пальцы или держать своих сперматозоидов подальше) — решать тебе.

# *22% хотят секса...*
## ...НА КРЫШЕ

"Высокие" мечты требуют соответствующей реализации. Ночь любви с видом на звезды из президентского сьюта отеля "Ритц Карлтон" обойдется в 16 000 у.е. Романтический завтрак в стоимость не входит, но за какие-нибудь лишние 700 у.е. вас, так и быть, накормят икрой белуги и напоят шампанским. Если планку вы с подругой планируете не снижать, имеет смысл прикупить собственный пентхаус.

Ну и небольшое замечание для тех, кто в поисках пентхауса забредет на крышу обычной многоэтажки: процесс отстирывания гудрона сводит сексуальное желание на нет. Захватите подстилку.

# *10% хотят секса...*
## ...С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГАДЖЕТОВ ИЗ СЕКС-ШОПА

После того как Шарлотта (чтоб ты знал, самая морально устойчивая девушка из сериала "Секс в большом городе") пала жертвой вибраторозависимости, продажи модели-"зайчика" подскочили по всему миру. Так что, скорее всего, у девушки уже есть резиновый друг (в Германии, например, на каждую женскую особь приходится по 2,5 искусственных члена). Если же твоя подруга еще большая скромница, чем Шарлотта, порадуй ее подарком. Размер и тут не имеет значения, гораздо важнее скорость вибрации: проведенные в Англии исследования показали, что оптимальный вариант — 80 оборотов в секунду. Желательно, чтобы чудо инженерной мысли было сделано из гелевого силикона (этот материал быстрее всего нагревается до температуры тела) и работало не от сети, а на батарейках.

Итак, что же делать, когда вы трое окажетесь под одним одеялом? Грубейшая ошибка: пытаться целиком засунуть агрегат внутрь девушки. Возможно, свой научно-исследовательский интерес ты и удовлетворишь, но партнершу — вряд ли. Скорее напугаешь или покалечишь. Включенным вибратором следует стимулировать соски, половые губы, вход во влагалище и клитор, а самому тем временем продолжать совершать возвратно-поступательные движения или поработать языком.

Journal-plaza.net ®

*Петровка*

## *7,5% хотят секса...*
### ...С ЭЛЕМЕНТАМИ САДОМАЗО

Разумеется, можно связывать друг друга бельевой веревкой, шлепать мухобойкой, а в качестве кляпа использовать поношенные носки, но девушки традиционно хотят, чтобы все было красиво. Начинающим садомазохистам следует иметь при себе: плетку или стек, наручники и кляп.

Хорошая новость для тех, кому жаль денег на оборудование, а мама не разрешает превращать квартиру в комнату пыток: все то же самое можно проделать на чужой территории. Во многих городах мира существуют фетиш-отели, оборудованные по последнему слову садомазохистской мысли: дыбы, колодки, плетки, подвешенные на цепях кровати и даже гинекологические кресла для тех, кто всегда хотел, но так и не поступил в медицинский институт.

## *14% хотят секса...*
### ...В ОФИСЕ

Итальянский психолог Серенелла Саломони, кстати, полностью одобряет этот выбор, поскольку пришла к выводу: служебные романы повышают работоспособность и положительно сказываются на профессиональных качествах.

Самым удобным местом для офисного секса был и остается туалет для людей с ограниченными возможностями (целых 4 м$^2$ для маневров вместо двух). Если босс разделяет мнение госпожи Саломони или хотя бы просто предпочитает не задерживаться допоздна в офисе, добро пожаловать на его стол. Замыкают тройку лидеров конференц-залы.

А если в компании, где ты трудишься, не принято отпускать сотрудников домой даже на ночь, советуем тебе ознакомиться с 64-страничным шедевром Н. Самухиной "Камасутра для офиса. Практическое пособие". Фантазия автора неистощима, а для ленящихся читать имеются картинки.

## *9% хотят секса...*
### ...ПЕРЕД ОБЪЕКТИВОМ ВИДЕОКАМЕРЫ

Обычно самое трудное в съемках хоум-порно — уломать девушку. Другое дело, когда она сама просится в кадр! Технических нюансов только два: камера и свет.

Правильная камера называется Sony HDR-CX12E. Она снимает с разрешением HD до 5,5 часа кряду и умеет приближать все самое интересное 12-кратным оптическим зумом. Но главное в ней, конечно, функция Smile Shutter, которая автоматически ловит в кадр улыбку на губах.

Под правильным освещением подразумевается ночник, прикрытый платком, желательно красным. Да, нам тоже кажется, что это апогей пошлости, но так тела будут смотреться аппетитнее, а главная героиня перестанет стыдливо кутаться в простыни. А вот с сюжетом на первых порах лучше не мудрить. Даже блестяще отрепетированная фраза: "Капитан, прежде чем земля налетит на небесную ось, резрешите осчастливить вас минетом?" — наверняка все испортит. Ты-то, может, и изловчишься сохранять феллиниевское спокойствие, а вот девушка так и будет без конца хихикать.

Важный момент: рассчитывай силы. Причем не только для того, чтобы дотянуть до финальных титров. Во время совместного просмотра порношедевра ты, как порядочный человек, должен не на шутку возбудиться и заняться с девушкой высокохудожественным сексом, теперь уже не для камеры. Иначе актриса решит, что напрасно старалась, строила томные лица и трясла целлюлитом.

*Политехнический институт*

*Шулявская*

## *11% хотят секса...*
## ...В ОТЕЛЕ НА ЧАС

**Капиталистическая мода – не пачкать собственные простыни, а уединяться в "отелях на час" – докатилась и до нас. Часа вам, кстати, должно хватить за глаза, поскольку девушки по-прежнему не хотят утруждать себя сексом, продолжительность которого превышает 15 минут. Если у вас намечается секс-марафон, смело требуйте у администрации скидку (после 12 часов пребывания в гостинице обычно это 20% от общей цены). Да, важный момент: хотя бы одному из вас нужно иметь при себе паспорт, пенсионное удостоверение или любой другой документ, подтверждающий личность. Бюрократические проволочки при заселении возможны даже в цитаделях разврата.** ■

*Берестейская*



Journal-plaza.net ®

Контрактовая площадь

Почтовая площадь

Подольская

Глыбочицкая

Площадь Победы

Вокзальная

Университет

Journal-plaza.net ®

# ЧЕГО ТЕБЕ НАДОБНО

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПАТЬ К УПОРНЫМ ТРЕНИРОВКАМ, НЕПЛОХО БЫ УБЕДИТЬСЯ В ТОМ, ЧТО РЕЗУЛЬТАТ БУДЕТ СООТВЕТСТВОВАТЬ ОЖИДАНИЯМ. ЭТОТ ТЕСТ – ПОМОЖЕТ.

## 1 ТЫ ЗАНИМАЕШЬСЯ ФИТНЕСОМ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ

**ТЫ ЗАНИМАЛСЯ КАРДИОТРЕНИНГОМ В ПОСЛЕДНИЕ ПОЛГОДА?**

**ДА**

**Идеальная тренировка**
Рви темп. Интервальные тренировки, включающие в себя периоды ускорений и медленной ходьбы, лучше работают на тех, кто уже привык к традиционно медленной работе на кардиотренажерах. К примеру, 15 недель интервальных тренировок позволяют сжечь ровно в 9 раз больше жира, чем 20 недель обычной долгой ходьбы.

**ВСЕ ПОЛГОДА ТЫ ЗАНИМАЛСЯ МИНИМУМ ТРИЖДЫ В НЕДЕЛЮ?**

**НЕТ**

**Идеальная тренировка** Ускоряйся на одну минуту, после чего сбавляй темп на три, причем во время отдыха двигайся с такой скоростью, с которой сможешь поддерживать непринужденную беседу хотя бы с самим собой. Повтори этот маленький цикл шесть раз.

**ДА**

**Идеальная тренировка** Ускоряйся на две минуты и отдыхай ровно столько же. И пользуйся при этом тренажером, вовлекающим в движение наибольшее количество мышц, – эллиптическим или гребным.

**НЕТ**

**Идеальная тренировка** Начинай с очень медленной ходьбы. Исследования, проведенные в Калифорнийском институте аэробики, показали, что среди начинающих больше калорий сжигали те, кто проходил милю за 15, а не за 12 минут. Дело в том, что при менее интенсивной работе организм с большей охотой сжигает жир.

**СТАРТ**

**У ТЕБЯ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ХОДИТЬ В КАЧАЛКУ?**

**ДА**

**Твое главное оружие в борьбе в лишним весом – тренировки, имеющие наибольший метаболический отклик. Проще говоря, ты должен выполнять упражнения, нагружающие все тело сразу. Они сжигают больше калорий и увеличивают скорость обмена веществ после тренировки на несколько десятков часов. Обычный набор: выпады, приседания, тяги в наклоне и жимы. А если объединить их в пары, то и в идеальную форму придешь в два раза быстрее.**

**ЗАНИМАЛСЯ ЛИ ТЫ С ЖЕЛЕЗОМ ЗА ПОСЛЕДНИЕ ШЕСТЬ МЕСЯЦЕВ?**

**НЕТ**

**ДА**

**Идеальная тренировка** Проделывай в каждом упражнении 3 сета по 12 повторов с весом, составляющим не менее 70% от максимального. Работа с относительно большими весами создает более долгий метаболический отклик и одновременно способствует строительству сухой мышечной массы.

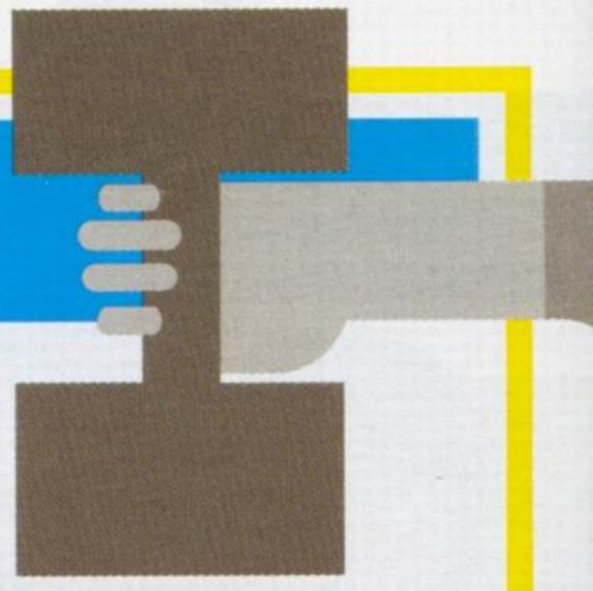
**Идеальная тренировка** Не стой на месте! Объедини кардиотренажеры и силовые упражнения в одну комбинацию. Например, сделав сет подтягиваний, отожмись от пола и сразу же вставай на дорожку. Пока форма не позволит, не беги слишком быстро. Главное, что тебе нужно поддерживать, – это постоянный ритм смены упражнений: подтягивания, отжимания, дорожка; подтягивания, отжимания, дорожка...





Journal-plaza.net ®

# 2 ТЫ ЗАНИМАЕШЬСЯ ФИТНЕСОМ, ЧТОБЫ НАКАЧАТЬ МЫШЦЫ



**СТАРТ**

**ТЫ РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЛСЯ С ЖЕЛЕЗОМ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 1,5 МЕСЯЦА?**

**ДА**

Делай 3 сета по 8-10 повторов с интенсивностью 80% от максимальной, отдыхая между подходами не более 30 секунд. Почему так мало отдыха? Для максимальной стимуляции мышечного роста немаловажно уметь выжимать из себя следующий сет на фоне небольшого кислородного дефицита.

**НЕСМОТРЯ НА УСИЛИЯ, МЫШЦЫ ПЕРЕСТАЛИ РАСТИ?**

**НЕТ**

**ДА**

**Идеальная тренировка** Обычно опытные фитнесисты меняют в своей программе все, кроме недельного количества тренировок одной и той же группы мышц. Именно поэтому у нас в залах так мало людей, довольных своими мускулами. Делай все наоборот: количество упражнений сокращай втрое, количество сетов – до одного-двух. И в то же самое время увеличь главный параметр занятий – частоту. Если раньше ты работал с данной группой мышц всего один раз в неделю, теперь переходи на два-три.

**НЕТ**

**А ЗА ПОСЛЕДНИЙ ГОД?**

**ДА**

**НЕТ**

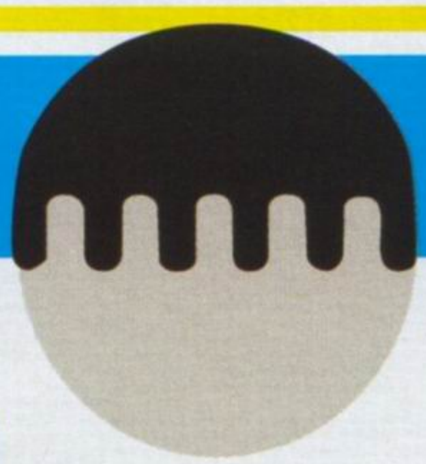
**Идеальная тренировка** Будь проще! Несколько месяцев подряд предпочитай тренажеры свободным весам. Тренировка со штангой или гантелями требует отточенной техники и готовности тела стабилизировать свои части без риска травмы, чего у начинающих нет априори. Попробуй смешать работу со штангой и тренажерами в пропорции 60:40, постепенно доводя степень использования свободных весов до 100%. И, разумеется, на первых порах избегай совсем уж сложных упражнений со штангой, таких как приседания, взятия на грудь или рывки.

**Идеальная тренировка** Будь проще! Используй движения, вовлекающие в работу все крупные мышцы сразу, поддерживая интенсивность на среднем уровне: 70% от максимального усилия – необходимый минимум. С таким весом ты сможешь сделать не менее 8 и не более 12 повторов, что идеально для стимуляции выработки гормона ИГФ-1 и создания полезных микротравм внутри тренируемых мышц. Первое время держись всего одного рабочего сета. Поначалу этого будет достаточно для внушительной гипертрофии, а через полтора месяца тренинга твое тело приспособится к односетовому режиму и можно будет накинуть еще парочку подходов.



Journal-plaza.net ®

# 3 ТЫ ЗАНИМАЕШЬСЯ ФИТНЕСОМ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ



**СТАРТ**

**У ТЕБЯ ЕСТЬ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?**

**ДА**

**Навести доктора** Неверно дозированные нагрузки могут только ухудшить состояние твоего здоровья, обострив заболевание. Только если доктор с красным дипломом дает тебе зеленый свет, можно начинать тренироваться без страха.

**НЕТ**

**ТРЕНИРОВАЛСЯ ЛИ ТЫ РЕГУЛЯРНО В ПОСЛЕДНИЕ ПОЛГОДА?**

**ДА**

**У ТЕБЯ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАНИМАТЬСЯ В КАЧАЛКЕ?**

**НЕТ**

**Идеальная тренировка** Разгоняйся! Спустя 3 месяца регулярной и легкой кардионагрузки использование интервалок становится максимально безопасным и начинает приносить одну только пользу. В рамках обычной тренировки – пробежки или езды на велосипеде – делай по 5 ускорений продолжительностью 30 секунд. Всего через две недели тренировок окислительная способность твоих мышц увеличится сразу на треть, что усилит возможности организма к вымыванию из себя вредоносных веществ, включая "плохой" холестерин. Тем самым риск заполучить инфаркт, инсульт или диабет уменьшится ровно вдвое.

**ДА**

**Идеальная тренировка** Прибавь вес! Занятия с железом два-три раза в неделю так же важны для здоровья, как и обожаемая осторожными докторами аэробика. Работа с небольшими весами – не более 40% от максимума, но с большим количеством повторов – в районе 20, особенно в виде ненапряжной круговой тренировки, полезна вдвойне. Для усиления оздоравливающего эффекта к силовым занятиям такого рода можно добавлять обычное кардио, главное – не объединять оба вида нагрузки в одну тренировку.

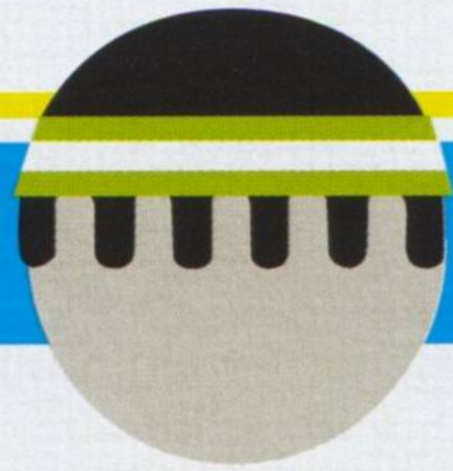
**НЕТ**

**Идеальная тренировка** Низкий уровень физической активности – один из самых главных факторов риска развития заболеваний сердца, наряду с курением, ожирением и высоким уровнем холестерина. Но 30-минутная прогулка пять раз в неделю снижает риск умереть от инфаркта ровно вдвое всего за три месяца подобных "тренировок". Так что гуляй!



Journal-plaza.net ®

# 4 ТЫ ЗАНИМАЕШЬСЯ ФИТНЕСОМ, ЧТОБЫ ЗАНИМАТЬСЯ ФИТНЕСОМ



**СТАРТ**

**В ПОСЛЕДНИЕ ПОЛГОДА ТЫ ЧАСТО БЕГАЛ, ПЛАВАЛ ИЛИ КРУТИЛ ПЕДАЛИ?**

**НЕТ**

**Идеальная тренировка** Пока ты не готов к серьезным нагрузкам. Придется потратить некоторое время, чтобы привыкнуть к элементарной 30-минутной пробежке. К счастью, если подойти к проблеме с умом, всю подготовку можно ужать до двух месяцев. Занимайся трижды в неделю, следуя этому плану:

| | | | |
|---|---|---|---|
| **НЕДЕЛЯ 1:** | БЕГИ 1 МИН. | ИДИ 90 СЕК. | И ТАК 8 РАЗ |
| **НЕДЕЛЯ 2:** | БЕГИ 2 МИН. | ИДИ 1 МИН. | И ТАК 7 РАЗ |
| **НЕДЕЛЯ 3:** | БЕГИ 3 МИН. | ИДИ 2 МИН. | И ТАК 6 РАЗ |
| **НЕДЕЛЯ 4:** | БЕГИ 5 МИН. | ИДИ 2 МИН. | И ТАК 4 РАЗА |
| **НЕДЕЛЯ 5:** | БЕГИ 8 МИН. | ИДИ 2 МИН. | И ТАК 3 РАЗА |
| **НЕДЕЛЯ 6:** | БЕГИ 12 МИН. | ИДИ 1 МИН. | И ТАК 3 РАЗА |
| **НЕДЕЛЯ 7:** | БЕГИ 15 МИН. | ИДИ 1 МИН. | БЕГИ ЕЩЕ 15 МИН. |
| **НЕДЕЛЯ 8:** | БЕГИ 30 МИН. | | |

**Идеальная тренировка** Варьируй тренажеры. Пусть беговые дорожки сжигают наибольшее количество калорий, зато гребные и степперы снижают нагрузку на позвоночник и активируют мышцы кора. Кроме того, вариативность усиливает мотивацию к тренингу. И ни в коем случае не забывай о силовых тренировках, ведь эффективность работы сердечно-сосудистой системы зависит и от силы и выносливости мышц. Минимум дважды в неделю выдавливай из себя 30-минутные тренинги с отягощениями. Выбирай сложные движения – приседания, тяги к животу сидя или выпады. Используя веса не более 60% от максимума, выполняй в каждом упражнении 3 сета по 15 повторов.

**ДА**

**У ТЕБЯ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАНИМАТЬСЯ В КАЧАЛКЕ?**

**ДА**

**НЕТ**

**Идеальная тренировка** ВИИТаминизируй свои пробежки! Отними от 220 свой возраст в годах, и ты получишь значение, выше которого не должен подниматься пульс при нагрузке. При такой ЧСС интенсивность кардиотренировок будет считаться стопроцентной. Теперь ты можешь рассчитать личную программу высокоинтенсивного интервального тренинга. Выполняй ее дважды в неделю.

| | |
|---|---|
| **5 МИН.** | – РАЗМИНКА, ХОДЬБА, ПОСТЕПЕННО ДОВЕДИ ИНТЕНСИВНОСТЬ ДО 50% |
| **30 СЕК.** | – УСКОРЕНИЕ, ИНТЕНСИВНОСТЬ 85% |
| **2 МИН.** | – ХОДЬБА, ИНТЕНСИВНОСТЬ 40% |
| **20 СЕК.** | – УСКОРЕНИЕ, ИНТЕНСИВНОСТЬ 90% |
| **2 МИН.** | – ХОДЬБА, ИНТЕНСИВНОСТЬ 40% |
| **10 СЕК.** | – УСКОРЕНИЕ, ИНТЕНСИВНОСТЬ 100% |
| **2 МИН.** | – ХОДЬБА, ИНТЕНСИВНОСТЬ 40% |
| **20 СЕК.** | – УСКОРЕНИЕ, ИНТЕНСИВНОСТЬ 90% |
| **2 МИН.** | – ХОДЬБА, ИНТЕНСИВНОСТЬ 40% |
| **30 СЕК.** | – УСКОРЕНИЕ, ИНТЕНСИВНОСТЬ 85% |
| **5 МИН.** | – ЗАМИНКА, ПОСТЕПЕННО ОСТАНОВИСЬ |



Journal-plaza.net

# КАКИЕ ТВОИ ГОДЫ?

**Мы, как известно, все умрем. Но вот беда — никто не может с точностью предсказать, когда это случится. Хорошо хоть о возрастных болезнях можно говорить открыто и во весь голос.**

ТЕКСТ: ФИЛИПП ПНИН
ГРИМ: ЛАРИСА ЖУКОВСКАЯ





Journal-plaza.net ®

**Пока наука продолжает водить нас за нос, изобретая вместо лекарства от старости адронные коллайдеры, все смеющиеся юноши превратятся в жалких старикашек. У тебя, впрочем, есть шанс превратиться во вполне бодрого старикана — если последуешь нашим советам.**

# 20-25

**ЛИЦО** Даже если ты ни разу не праздновал футбольные достижения родной страны, у твоего отражения в зеркале все равно обнаружится легкая "детская" припухлость. Именно из-за нее тебе до недавних пор приходилось везде таскать с собой паспорт, чтобы купить бутылку водки. Но теперь смело оставляй его дома. Твоим аттестатом зрелости отныне будут служить отчетливо наметившиеся височные залысины и по-прежнему эластичные, но слегка поредевшие на темени волосы. "Где это они поредевшие?!" — возмутишься ты. Застынь в этом положении негодования — и вот перед тобой морщинки на лбу. Ну и на шее за компанию.

**ФИГУРА** Успокойся — она еще не сформировалась окончательно. Узкие плечи, впалая грудь и рахитичный живот — все это еще изменится. Но лучше, конечно, не ждать милостей от природы и заняться спортом.

**НЕПРИЯТНОСТИ** Как только задуешь 20 свечек на праздничном торте, беги мерить давление — с этого момента возрастает риск гипертонии.

**ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ** Смело полагайся на свою железную эрекцию, острое зрение и реактивный ум.

**КУДА БЕЖАТЬ** На завод! Там нужны крепкие парни. А врачам, поверь, совершенно не до тебя. Дважды в год проверяй давление и один раз сделай ЭКГ.

www.Journal-plaza.net®



Journal-plaza.net ®

## 25-30

**лицо** Вот и наступил тот самый момент, о котором косметические корпорации изъясняются романтично: “Кожа начинает терять свежее очарование юности”. Из-за более четко наметившихся морщин и носогубных складок твое лицо в состоянии покоя выражает скорее легкую задумчивость, чем былую наивность. И конечно, ни о какой детской припухлости уже речи не идет. Пора поселить на полочке в ванной хотя бы крем для лица.

**ФИГУРА** Тут все зависит от того, чем ты занимался до сих пор. Если лежал на диване, то ничего удивительного не будет в твоем сходстве с грушей. Ну а если жал гантель и пил свежие соки, получи могучий торс и мускулы по всему периметру — ты сейчас в самом подходящем для силового фитнеса возрасте.

**НЕПРИЯТНОСТИ** Если гипертония тебя чудом миновала, не радуйся — возник риск сахарного диабета и начальных проявлений атеросклероза.

**ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ** Скорее всего, ты весел и бодр. К тому же организм на этом этапе вырабатывает огромное количество тестостерона, так что у некоторых могут даже наблюдаться преждевременная эякуляция и преобладание порносайтов в закладках браузера.

**КУДА БЕЖАТЬ** Лучше всего вокруг дома, причем трусцой. Но после того, как ты сделаешь флюорографию (раз в два года) и анализ крови: общий, на сахар и на липиды. Загляни, кстати, к стоматологу.

## 30-35

**лицо** Теперь эта часть тела начала плавно переходить из разряда “физиономия” в разряд “пачка”. Лицевой диск совсем слегка, но все же расширяется. В общем-то это не столь заметно и не помешает тебе, например, идти против встречного ветра. О морщинах мы говорить не станем — ты и так все видишь. Зато есть новости от подбородка — он занялся пристраиванием второго этажа.

**ФИГУРА** Ты начинаешь слегка сутулиться, пародируя при этом тяжелую командорскую поступь — и никто не скажет, что ты выглядишь моложе своих лет.

**НЕПРИЯТНОСТИ** Пора бы вспомнить, что кроме желудка и пениса у тебя есть еще щитовидная железа, которую могут настигнуть разные проблемы, в том числе и злокачественные. И корм для попугайчиков (с йодом) тебе не поможет.

**ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ** Началось! Медленно, но верно яички снижают активность своих функций. А среди них не только увеличение объема плавок. Уровень свободного тестостерона снижается, пусть и очень медленно. Ты вряд ли возбудишься от неприкрытой платьем щиколотки незнакомки, но и проблем с преждевременной эякуляцией у тебя не будет.

**КУДА БЕЖАТЬ** Пусть уролог на досуге заглянет тебе в трусы. Эндокринолог же может удовлетвориться исследованием щитовидной железы раз в год. Остальное время распредели между спортзалом, личной жизнью и разными невинными шалостями.

www.menshealth.com.ua МН

Journal-plaza.net ®

## И ВНОВЬ Я ПОСЕТИЛ...

**Если регулярно не встречаться с некоторыми людьми в белых халатах, ты рискуешь стать человеком в белом саване. А потому тебя ждут...**

КАЖДЫЕ ПОЛГОДА
### СТОМАТОЛОГ ТЕРАПЕВТ

КАЖДЫЙ ГОД
### ВЕНЕРОЛОГ КОЛОНОСКОПИСТ

КАЖДЫЕ ДВА ГОДА
### УРОЛОГ ПРОКТОЛОГ

КАЖДЫЕ ТРИ ГОДА
### ДЕРМАТОЛОГ ОФТАЛЬМОЛОГ

КАЖДЫЕ ПЯТЬ ЛЕТ
### КАРДИОЛОГ

## 35–40

**ЛИЦО** Жировые прослойки начинают неаппетитно стекать со скул, образуя в подбородке и щеках жировые подушечки. Все это можно было бы списать на затянувшуюся детскую припухлость, если бы не скопившийся дефектный коллаген и повышенная сухость кожи в сочетании с мешками под глазами. Если ты пренебрегал косметическими средствами до этого возраста (что глупо), не пользоваться ими сейчас — просто идиотизм.

**ФИГУРА** В принципе, все не так уж плохо. За исключением того, что вместо нескольких кубиков живот упорно трансформируется в один хорошо заметный шар.

**НЕПРИЯТНОСТИ** К проблемам, о которых говорилось выше, уверенно присоединяется рак молочной железы. Да, не удивляйся, у мужчин он тоже случается. Правда, в сто раз реже, чем у женщин, но кто верит статистике?

**ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ** Так как время полового акта значительно удлиняется, вероятнее всего, тебе придется обзавестись постоянной партнершей, чтобы легче согласовать с ней график продолжительных совокуплений. Возможно, тебя наконец посетят мысли о семейном уюте. Впрочем, не обольщайся — это не мудрость, а всего лишь действие на твой мозг таких химических веществ, как окситоцин и вазопрессин.

**КУДА БЕЖАТЬ** Продолжай профилактику с той же частотой, что и раньше. Хорошо бы обзавестись новым другом — дерматологом. Правда, наносить ему визиты чаще одного раза в три года совершенно не нужно.

## 40–45

**ЛИЦО** Если оно украшено бородой или усами, их цвет разнообразит седина. Волосы на голове должны уже вызывать у тебя гораздо меньше беспокойства, потому что их количество поредело вдвое. Продольные и поперечные складки нижнего века прекрасно сочетаются с начинающими просвечивать капиллярами лица. Веки же медленно опускаются, так что поднять их теперь можно разве пальцами. Не помешают, в добавление к косметике, регулярный массаж лица и выезды на шикарные лечебные курорты.

**ФИГУРА** Тут уж вся надежда только на тебя самого. Соотношение мышцы-жир меняется, причем в пользу последнего. Если не будешь заниматься своим внешним видом, гарантированно померяешься сиськами с самыми выдающимися порномоделями.

**НЕПРИЯТНОСТИ** Теперь они подкрадываются с тыла. Рак вполне может запустить клешни в прямую кишку, так что будь настороже.

**ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ** Половой вопрос, кажется, утратил былую остроту, и поваляться на диване с газетой порой куда веселее, чем с кем-то еще. А ведь чем старше мы становимся, тем важнее регулярный секс. Пропустишь недельку-другую — и газета может стать твоей единственной спутницей на всю оставшуюся жизнь.

**КУДА БЕЖАТЬ** Как обычно — к докторам. А добежав, следует слегка нагнуться. К твоим услугам пальцевое обследование прямой кишки (раз в два года) и колоноскопия (раз в пять лет).



Journal-plaza.net ®

## 45-50

**лицо** Морщины — явление обязательное. Возможны первые, еще еле заметные, старческие пигментные пятна. Мышцы шеи тоже считают необходимым внести свой вклад в общее одряхление и дружно провисают.

**ФИГУРА** Жир пытается победить, но ты не даешь ему ни одного шанса, постоянно занимаясь и уменьшая количество потребляемых калорий. Тем более что их тебе теперь нужно намного меньше, чем когда-то.

**НЕПРИЯТНОСТИ** Если ты, не увидев у себя ни пятен, ни морщин, ни провисшей шеи, решил весело усмехнуться, погоди. Скорее всего, у тебя просто стало портиться зрение.

**ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ** Вот что рассказывает об этом периоде герой книги Мишеля Уэльбека "Возможность острова": "В целом, однако, мое тело неплохо сохранилось: ни грамма жира и даже кое-какая мускулатура; но у меня обвисли ягодицы, а главное, яички, они обвисали все сильнее, и это было непоправимо, я никогда не слышал, чтобы это поддавалось лечению". Мы тоже не слыхали. Так что теперь все в умелых руках твоей партнерши.

**КУДА БЕЖАТЬ** Обратись с ленинским прищуром к ближайшему офтальмологу. Каждый год не забывай обследовать глазное дно и мерить внутриглазное давление — во избежание глаукомы. Про всех вышеперечисленных врачей тоже не забываем.

## 50-60

**лицо** Не дрейфь, улыбнись! Например, чтобы разглядеть свои слегка стершиеся передние зубы. Хочешь выглядеть моложе — не крась седые патлы в иссиня-черный, а лучше просто сбрей их.

**ФИГУРА** Морщины появляются повсюду, даже на груди. Так что теперь можешь смело сниматься в рекламе кремов, там где "до" и "после". Тебе туда, где "до".

**НЕПРИЯТНОСТИ** Теперь во весь свой рост встает угроза рака простаты. А ты сам встаешь уже не с таким энтузиазмом, как прежде, — костная ткань истончается, а суставы начинают все сильнее тереться друг о друга.

**ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ** Ну вот, теперь можешь со спокойной душой начать испытывать некоторые проблемы с потенцией. Только сильно не спеши. У тебя ведь только сейчас начал седеть лобок, а лучшего предлога продемонстрировать этот феномен, кроме секса, ты вряд ли найдешь.

**КУДА БЕЖАТЬ** Ты уже завязал шапочное знакомство с большей частью эскулапов своей поликлиники. Продолжай просто поддерживать его редкими, но регулярными визитами. Отдавая предпочтение урологу — он не только интересный собеседник, но и главный враг рака простаты. ■

Journal-plaza.net ®

ФОТО: FOTOBANK/GETTY IMAGES



Journal-plaza.net ®

# Злой рак

**К СОЖАЛЕНИЮ, РАК НЕ ИМЕЕТ ПРИВЫЧКИ СООБЩАТЬ СВИСТОМ О СВОЕМ ПОЯВЛЕНИИ В ОРГАНИЗМЕ. ПОЭТОМУ ОНКОЛОГИ ДОЛДОНЯТ КАК ЗАВЕДЕННЫЕ: "ПРОФИЛАКТИКА, ПРОФИЛАКТИКА И ЕЩЕ РАЗ ПРОФИЛАКТИКА!" МЫ РЕШИЛИ РАЗОБРАТЬСЯ, КАК МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ РАЗВИТИЕ ТЕХ ВИДОВ РАКА, ОТ КОТОРЫХ УКРАИНСКИЕ МУЖЧИНЫ УМИРАЮТ ЧАЩЕ ВСЕГО. ОКАЗАЛОСЬ, В ЭТОМ НЕТ НИЧЕГО СЛОЖНОГО.**

## СПОКОЙСТВИЕ ПОД ЛОЖЕЧКОЙ

### РАК ЖЕЛУДКА:

**12,1% смертей от рака среди мужчин Украины**

Ученые давно подозревали, что витамин D — хорошее средство прожить долгую счастливую жизнь без рака. Раньше они так считали, опираясь только на косвенные доказательства, но недавно у них появились прямые. Журнал Americal Journal of Medical Nutrition опубликовал результаты исследования, показавшего, что, если ежедневно потреблять с пищей 1000 единиц (0,025 мг) этого витамина, риск угодить на койку в онкологической клинике снизится на 67-70%. Дело в том, что при недостатке витамина D иммунные клетки, которые должны защищать тебя от развития опухоли, становятся вялыми и выполняют свой профессиональный долг из рук вон плохо. Если же дать им столько витамина, сколько им требуется, они уничтожат появляющиеся раковые клетки в зародыше. И вообще витамин D — самый недооцененный компонент пищи: что он только не лечит, начиная от депрессии и заканчивая ожирением.

● **Метод** Витамин D, как известно, синтезируется в организме под действием солнечных лучей. Матушка природа создала нас голыми специально для того, чтобы у нас не было проблем с этим витамином. Но мы быстро придумали себе множество разнообразных шмоток, да и климат изменился по сравнению с райским в худшую сторону, так что проблемы таки возникли. И у тебя, если ты не улетаешь на зимовку на Багамы, витамина D в организме наверняка меньше, чем нужно для жизни. Чтобы довести его уровень до нормы, употребляй его в дневной дозе около 0,05 мг в виде витаминных препаратов. Также мощным источником этого витамина тебе послужат сардина, лосось и грибы шиитаке. А еще его много в оленине, что объясняет долгожительство старика Санта-Клауса, несмотря на его нездоровый образ жизни, в частности пренебрежение физкультурой, излишнюю тучность и тяжелые новогодние запои.



Journal-plaza.net ®

# ПОПЕРЕК ГОРЛА

## РАК ПИЩЕВОДА:

**2,7% смертей от рака среди мужчин Украины**

Привычка офисных работников по несколько раз в день бегать к установленному на кухне кулеру, чтобы хлебнуть чайку, возможно, плохо отражается на производительности труда, но зато увеличивает их выживаемость. Калифорнийские онкологи доказали, что человек, выпивающий три чашки чая в день, вдвое меньше рискует заболеть раком пищевода, чем тот, кто не имеет такой привычки, — все это благодаря содержащимся в чае полифенолам, которые по своему антиоксидантному действию не уступают витаминам С и Е.

● **Метод** Заваривать чай в пакетиках — это, конечно, удобно. Но если целью чаепития мы будем считать профилактику опухоли пищевода, а не просто удобный повод слинять с рабочего места, то про пакетики придется забыть. И вообще, для этой цели лучше брать те виды чая, в которых антиоксидантов особенно много. Например, китайский сорт улун (в нем на 30% больше полифенолов, чем в обычном черном), зеленый чай (почти вдвое по сравнением с черным) и белый (втрое). И не спеши с чаепитием: любители глотнуть кипятку, наоборот, имеют еще больший риск заработать рак пищевода. Дай себе время вполне насладиться перерывом в работе, а если начальник психанет и прибежит за тобой на кухню, прочитай ему эту статью.

# СПАСТИ ПЯТУЮ ТОЧКУ

## КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ РАК (РАК ОБОДОЧНОЙ, ПРЯМОЙ КИШКИ И АНУСА):

**11,9% смертей от рака среди мужчин Украины**

Чтобы не дать зайти раку с тыла, воспользуйся полезными свойствами птеростилбена. Это не одна из пород летающих динозавров, как можно подумать, а соединение, в большом количестве содержащееся в пигменте черники. Как утверждают исследователи из Ратджерского университета (США), этот антиоксидант эффективнее любого другого предупреждает появление опухолей конечных отделов кишечника. Кстати, та же черника — один из лучших источников витамина С, который убережет тебя еще от одной напасти: недавно было доказано, что те мужчины, в рационе которых много этого витамина, на 57% реже других заболевают раком ротовой полости.

● **Метод** Только не пробуй вводить чернику ректально. Птеростилбен отлично всасывается в желудке и кишечнике, так что не отказывай себе в удовольствии полакомиться этим вкусным лекарством. Твоя дневная доза — 120 г черники. Размажь это количество ягод по куску хлеба грубого помола — и получишь идеальный завтрак. Добавь к этому еще и половинку грейпфрута — продукта, занимающего второе место после черники по содержанию птеростилбена.

# В ЗОБУ ДЫХАНЬЕ СПЕРЛО

## РАК ЛЕГКИХ, БРОНХОВ И ТРАХЕИ:

**26% смертей от рака среди мужчин Украины**

Именно от этого вида опухолей гибнет больше всего украинских мужиков. И представь себе, шахтеров среди них совсем немного. Более того, далеко не все из них курильщики. Одна из главных причин заболевания — отвратительный воздух, которым приходится дышать жителям крупных городов. Ты, конечно, можешь за свою месячную зарплату купить дом с двадцатью сотками огорода, скажем, в селе Виры Белопольского района Сумской области: в таких местах украинской глубинки с воздухом все отлично. Правда, там нет всего остального, что делает жизнь такой интересной и удобной. Так что если ведение натурального хозяйства и общение с соседями, родившимися до Октябрьской революции, — это не то, чему бы ты хотел посвятить остаток жизни, нужно идти другим путем. А именно, прочно ввести в свой рацион бразильские орехи: по данным канадских медиков, селен, которым они богаты, на 46% снижает риск опухоли легких и дыхательных путей. Всего лишь четырех орехов достаточно для того, чтобы покрыть суточную потребность в этом минерале (200 мкг). Кроме легких, бразильские орехи защищают от рака также твой желудок, печень, простату, поджелудочную железу, мозг и почки. В общем, они в твоей противораковой обороне — тяжелая артиллерия.



Journal-plaza.net ®

● **Метод** Бразильские орехи держи под рукой, они всегда должны быть у тебя в кухонном шкафчике и на рабочем столе: перекусывать ими — очень полезная привычка. Но не забывай и про другие продукты, богатые селеном: печень, почки и мясо креветок. Из пищи организм возьмет ровно столько этого минерала, сколько ему нужно для латания дыр в противораковой защите, излишки просто выведутся с экскрементами. А вот с медицинскими препаратами и пищевыми добавками, содержащими селен, будь осторожен: британский "Журнал национального института онкологии" обнаружил, что у мужчин, у которых уровень селена в организме зашкаливает из-за злоупотребления препаратами, риск заболеть раком увеличивается на 88% — "шо занадто, те не здраво".

# ДЕРЖИ СТРУЮ

## РАК ПРОСТАТЫ:

**6,3% смертей от рака среди мужчин Украины**

То, что физические упражнения — наилучшая профилактика рака предстательной железы, медики знали давно. Но какой именно нагрузки достаточно для того, чтобы твоя простата была в безопасности — это до последнего времени было неизвестно. Поэтому норвежские ученые провели грандиозное исследование (30 тысяч испытуемых, 17 лет наблюдений) — чтобы ты, не дай бог, не переработался. Оказалось, что Гераклом становиться не нужно: даже если ты будешь тренироваться всего лишь раз в неделю, риск рака простаты у тебя будет на 36% меньше, чем у тех тюленей, которые физическую нагрузку помнят только по школьным урокам физкультуры. А если ты будешь заниматься чаще и дольше, эта разница будет еще больше.

● **Метод** Если же ты сам относишься к роду тюленей, тебе будут полезны советы английских урологов. Начинать упражнения они предлагают с легкой атлетики, с одной тренировки в неделю. Нагрузка — средняя или выше средней, продолжительность — около часа. Скорость пробежки должна быть такой, чтобы ты мог поддерживать разговор с тем, кто бежит рядом. Важно, чтобы нагрузка не была слишком низкой: считается, что от ее интенсивности зависит уровень тестостерона, от которого, в свою очередь, зависит развитие опухоли. Если у тебя, что называется, на роду написано подхватить рак простаты, тренировками этого не предотвратить. Но у того, кто регулярно тренируется, опухоль развивается медленнее, и шансы выжить гораздо выше. Некоторые урологи считают, что рак простаты ждет каждого мужчину, который проживет достаточно долго, чтобы его дождаться, — поэтому, если ты планируешь задержаться на этом свете подольше, нужно обеспечить себе защиту. ■

# СЕМЕЙКА КАНЦЕРОВ

**Некоторые виды рака прочно завязаны на генетике — мы получаем их в наследство вместе с цветом глаз и характером. Чтобы знать, от чего себя беречь, припомни всю свою родню: неплохо узнать даже, от чего 30 лет назад помер двоюродный дедушка Йосып из Закарпатья.**

## РАК ПРОСТАТЫ

● **Объект внимания** — ближайшие родственники. В случае если эта опухоль была у твоего отца или брата, твой шанс иметь такую же втрое выше среднего. Если к тому же у твоей мамы или у ее ближайших родственниц встречался рак молочной железы, ты рискуешь уже впятеро больше.

## РАК ТЕСТИКУЛ

● **Объект внимания** — родственники-мужчины по маминой линии. Если в маминой Х-хромосоме засел мутантный ген, увы, твой шанс однажды обнаружить у себя такую опухоль аж в 50 раз выше, чем у остальных.

## РАК ЛЕГКИХ

● **Объект внимания** — ближайшие родственники. Твой шанс заболеть раком легких на 50% выше среднего, если такая болезнь была у кого-то из твоей семьи.

## РАК ОБОДОЧНОЙ ИЛИ ПРЯМОЙ КИШКИ

● **Объект внимания** — кровные родственники. Если кто-то из твоих родственников страдал этим заболеванием, будь начеку: примерно 8% случаев рака толстого кишечника имеют наследственную природу, чаще всего как результат генетического синдрома Линча.

## ХРОНИЧЕСКИЙ ЛИМФОЦИТАРНЫЙ ЛЕЙКОЗ

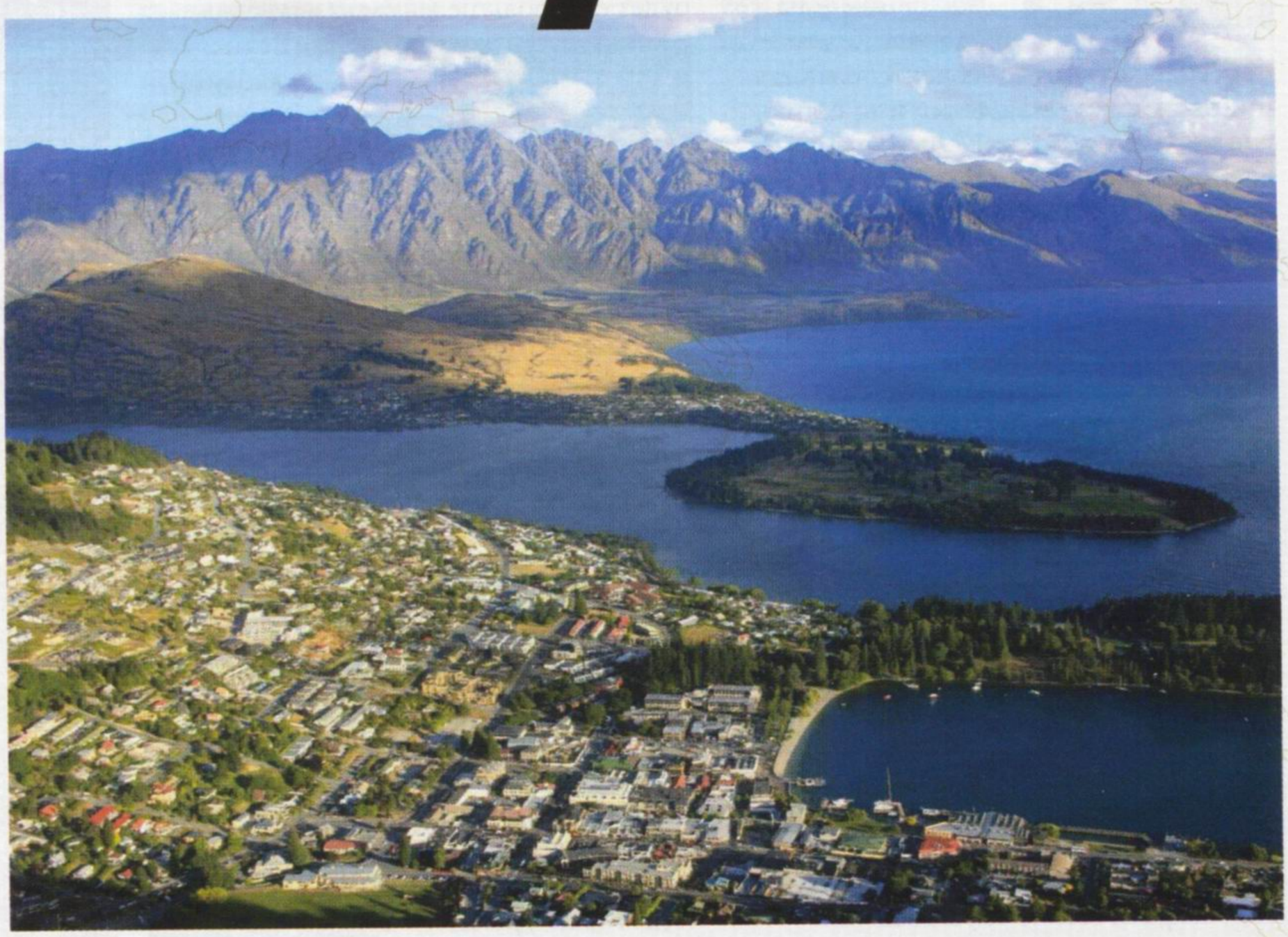
● **Объект внимания** — кровные родственники. Один из пяти случаев такого рака крови связан с генной мутацией, то есть передается в роду. Если в твоей семье были такие случаи, есть смысл регулярно следить за формулой крови.

Journal-plaza.net ®

С Василием Ковалевым

# Квинстаун

КВИНСТАУН ЗАНЯЛ ВТОРУЮ СТРОЧКУ В РЕЙТИНГЕ ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОРТАЛА TRIPADVISOR.COM "100 ЛУЧШИХ МЕСТ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЙ". ВЫШЕ – ТОЛЬКО МИЛФОРД-САУНД. И ТЫ ЕЩЕ СОМНЕВАЕШЬСЯ, СТОИТ ЛИ ЕХАТЬ В НОВУЮ ЗЕЛАНДИЮ?



## СПРАВКА

- **Квинстаун** – туристический центр Южного острова.
- **Часовой пояс:** Киев + 11 часов зимой и + 9 летом.
- **Виза:** срок изготовления – 7-14 дней.
- **Официальные языки:** английский, маори.
- **Символ:** птица киви (новозеландцы и себя называют "киви").
- **Валюта:** 1 NZD (новозеландский доллар) = ок. 3 грн.
- **Климат:** субтропический морской.
- **Лучшее время для отдыха:** ноябрь-апрель.
- **Горнолыжный сезон:** май-октябрь.

От поездки в Новую Зеландию у меня осталось ощущение кругосветного путешествия. Только два острова, а кажется, что целый континент. Умножай свои самые смелые ожидания хоть на два, хоть на десять – и все равно реальные впечатления их перекроют. По крайней мере, так меня ошарашил Квинстаун. Это место входит в десятку красивейших географических единиц нашей планеты: город окружен Южными Альпами и лежит рядом с озером Вакатипу, самым длинным в Новой Зеландии. Так что, даже если с тобой в поездку увяжется престарелая бабуля, ей будет чем заняться: ходи да глазей на достопримечательности, которых здесь огромное множество. Кстати, вполне вероятно, что к концу отдыха бабуля встанет на сноуборд или подсядет на рафтинг. Атмосфера здесь, во-первых, здоровая (Новая Зеландия считается одной из самых экологически чистых стран мира), а во-вторых, до отказа насыщенная адреналином. Снежные трассы любого уровня сложности (лучшие горнолыжные парки – Cardrona, Coronet Peak, The Remarkables, Treble Cone), горные речки, по которым можно сплавляться на плотах, отвесные скалы, облюбованные бейсджамперами (здесь же находится и знаменитая гора Кука – 3764 м – высочайшая точка Новой Зеландии). В общем, не зря Квинстаун считается столицей экстремального туризма. Обязательный пункт программы – посещение главной достопримечательности Южного острова, юго-западных фьордов. Сдается мне, что Николай Дроздов здесь проводит каждый свой отпуск: в соленых водах залива плещутся дельфины, на прибрежных камнях загорают морские котики, а на мелководье произрастают древнейшие виды кораллов, выжившие только потому, что Новая Зеландия была изолирована от континентов в течение долгих 100 млн лет. Да, это настоящий затерянный мир, но не думай, что большую часть отдыха тебе придется спасаться от диких животных. Здесь ты не найдешь крокодилов, ядовитых змей, пауков и прочей опасной живности. Нет даже комаров! Зато есть все, что нужно для качественного отдыха: сумасшедшая по красоте природа, песчаные пляжи, море адреналина и отвязная ночная жизнь.



Journal-plaza.net ®

## ЧЕМ СЕБЯ ЗАНЯТЬ

**ХЕЛИСКИ**

Квинстаун – редкая точка на карте, где практикуют heli-skiing (катание на горных лыжах или сноубордах по девственному снегу). Разумеется, здесь есть и обычные трассы, но искатели качественного адреналина грузятся в скипланы и отправляются на ледники.

**ОХОТА НА АКУЛ**

Акулу придется не ловить на крючок, а побеждать. Чтобы хоть как-то уравнять шансы (в местных водах можно повстречаться с самыми крупными представительницами вида), тебе выдадут мощный гарпун, заряженный стрелой с быстродействующим ядом. Целься ей между глаз. Есть еще вариант погоняться за акулами.

**ТАРЗАНКА**

Хочешь совершить прыжок с самой высокой в мире тарзанки (134 м)? Тогда командуй таксисту: "На Kawarau Bridge". И приготовься сигануть в глубокое ущелье, на дне которого бурлит горная речка. Вариантов масса: традиционный прыжок вниз на резинке, полет вверх сидя или в горизонтальном положении, солдатиком. Ассортимент точек отрыва огромен: ночью с уступа скалы над городом в огнях, с моста, с платформы над пропастью и т.д.

**РАФТИНГ**

Горная река Шотоувер, что в полутора часах езды от Квинстауна, – это все существующие в мире способы сплава по реке. White Water Rafting, Black Water Rafting, Sledging, River Bugging, Jet Boat – у знающих людей от одних этих слов должно усилиться слюноотделение. А новички пускай готовятся сплавляться на плотах по подземным рекам в пещерах (то есть в полной темноте), в открытых капсулах-плотиках, на водных санях или скоростной лодке.

**ЛЮЖРАЙДИНГ**

Уникальный аттракцион: высоченная гора, 800-метровая бетонная трасса шириной 4 м и специальные трехколесные карты – люжи, на которых ты помчишься вниз (маршрут – scenic track). Если тебе уже исполнилось 11 лет, стоит рискнуть и проехаться по приключенческому маршруту (advanced track). ■


Реклама

Journal-plaza.net ®

# РАСПРАВЬ КРЫЛЬЯ!

**УТВЕРЖДЕНИЕ, ЧТО РОЖДЕННЫЙ ПОЛЗАТЬ ЛЕТАТЬ НЕ МОЖЕТ, ВРЯД ЛИ СТОИТ ОСПАРИВАТЬ. ЗАТО СОВЕРШЕННО БЕССПОРНО, ЧТО РОЖДЕННЫЙ ХОДИТЬ ЛЕТАТЬ ВПОЛНЕ СПОСОБЕН. ПРАВДА, ПОКА ЧТО ТОЛЬКО ВНИЗ И В СТОРОНУ, НО ЗАТО ОЧЕНЬ БЫСТРО, ОТНОСИТЕЛЬНО БЕЗОПАСНО И БЕЗУМНО КРАСИВО. ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ КОСТЮМЧИК СИДЕЛ...**

Да не простой, а с крылышками. Более известный как вингсьют, что в переводе с английского на общепонятный означает "крылатый костюм" или "костюм-крыло". Именно с помощью этого простого, как все гениальное, изобретения человек смог почувствовать себя в небе если не рыбой в воде, то хотя бы ракетой "воздух – земля" или, скажем, пикирующим бомбардировщиком. Итак, что такое вингсьют, зачем он нужен и как им пользоваться?

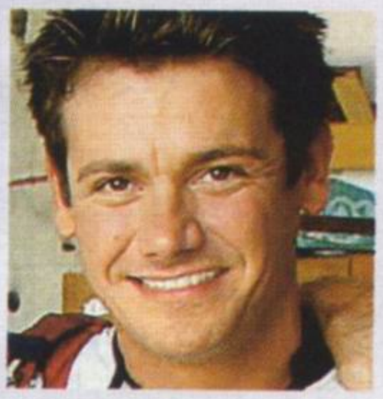
**ВИНГСЬЮТ** — это особой формы костюм для прыжков с парашютом. За счет наличия специальных вставок-перепонок, прикрепленных между ногами, руками и корпусом, он превращает тело находящегося в свободном падении парашютиста в крыло, обладающее подъемной силой. Это позволяет, с одной стороны, уменьшить скорость свободного падения, а с другой — существенно увеличить горизонтальную скорость скайдайвера. Таким образом, снижение



www.menshealth.com.ua МН

Journal-plaza.net ®

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА



**Яри Куосма, изобретатель вингсьюта**

**– Что требуется для того, чтобы изменить свой образ жизни так, как это сделал ты?**

– Безграничная вера в себя, отсутствие страха перед неизвестным, четкий план и еще немеряно упорства.

**– Исполнилась ли твоя мечта про полеты?**

– Полного удовлетворения от полетов я до сих пор не получил, по крайней мере, летать так, как я об этом мечтал, мне до сих пор не довелось. Мне хочется летать так, как люди летают во сне – например, так, как летает супермен. Так что стремиться есть к чему.

**– Где граница между разумным риском и безрассудством?**

– Если бы я знал ответ на этот вопрос, я был бы богом! А если серьезно, риск нужно взвешивать, используя собственные знания и помощь со стороны, а затем придется сделать выбор. Можно также использовать интуицию. Ну и без удачи никак нельзя.

**– Как ты поддерживаешь тело в хорошей физической форме?**

– Если позволяет время, я занимаюсь 3-4 раза в неделю. Стараюсь комбинировать кардиотренировку с подъемом тяжестей, особое внимание уделяю мышцам кора, брюшному прессу и плечам.

**– Ощущаешь ли ты ответственность за тех, кто использует твое изобретение?**

– Я не могу нести ответственность за то, что люди делают, используя мое изобретение, но мне небезразлично, что они делают, как они это делают и как это влияет на парашютный спорт в целом. Ежедневно я трачу несколько часов на общение с клиентами. Да и вообще я тесно связан с "летающим народом".

Journal-plaza.net ®

значительно замедляется, а пилот вингсьюта получает возможность передвигаться относительно поверхности земли со скоростью, достигающей ни много ни мало — 300 километров в час. Так что слово "пилот" тут вполне уместно. Впрочем, задолго до изобретения вингсьюта в его современном виде почти одновременно с первыми парашютами появился термин "бердмен" — "птицечеловек", которым называли отчаянных смельчаков, пытавшихся научиться самостоятельно летать и чаще всего расплачивавшихся за несколько минут полета своей жизнью. Неудивительно, что изобретатель современного вингсьюта — финский парашютист-инструктор Яри Куосма назвал свою фирму по производству этих чудо-костюмов BirdMan, Inc.

Скорость передвижения пилота вингсьюта определяется углом, под которым он держит тело-крыло в полете, и скоростью ветра. Впрочем, 300 км/ч — это скорее исключение, чем правило, при нормальных условиях скорость птицечеловека составляет около 130 км/ч, что, согласись, тоже весьма немало. Основной характеристикой качества полета является коэффициент планирования — по-простому говоря, перемещение относительно поверхности земли, проделанное при снижении на 1 метр. Опытный пилот при благоприятных условиях может добиваться коэффициента, равного почти 2,5 — таким образом, при прыжке с обычной для скайдайверов высоты 4 км и раскрытии парашюта на высоте 1 км бердмен может пролететь около 7,5 км. Правда, при полетах на такие расстояния многое зависит от ветра.

Вингсьют также можно использовать для увеличения времени пребывания в воздухе — он позволяет уменьшить скорость свободного падения до 50 км/ч и парить в воздухе почти три минуты при прыжке со стандартной высоты.

## ТЕЛОВЛАДЕНИЕ

Летчик должен уметь управлять самолетом – без этого полет немыслим. У пилота вингсьюта летательный аппарат заменяет его собственное тело. Соответственно, управление этим телом должно быть доведено до совершенства. Для того чтобы уверенно чувствовать себя в вингсьюте, не помешает дополнительная спортивная подготовка. Наиболее подходящие виды спорта: дельтапланеризм – для лучшего понимания процесса полета, свободное падение – для овладения техникой, боевые искусства или тайцзицюань – для развития координации движений.

В данной ситуации многое зависит от физической подготовки пилота — удерживание тела в положении, создающем максимальное сопротивление воздуха, требует немалой силы и выносливости.

Как гласит старая парашютистская шутка, сидеть в лодке не значит плавать, а сидеть в самолете — не значит лететь. Так что дерзай. От чудо-костюма тебя отделяет всего лишь 200 прыжков!



Journal-plaza.net ®

## ВИД СВЕРХУ

Виды, которые открываются парашютисту, стоят того, чтобы их запечатлеть на камеру. Чтобы снимать во время прыжков с вингсьютом, нужно безупречно владеть техникой — как техникой прыжков, так и съемочной. Для того чтобы съемка в воздухе приносила удовольствие и результат, парашютист-оператор должен иметь возможность полностью сосредоточиться на том, ЧТО он снимает, а не КАК он снимает. Есть только один способ добиться этого: все спортивные и технические навыки должны быть отточены до автоматизма. Если все твои силы и умения будут уходить на контроль за полетом, вряд ли ты сможешь снять что-то стоящее.

А если полет пустить на самотек, увлекшись картинкой, это может быть твоя последняя съемка. Кстати, современные операторские шлемы предусматривают возможность экстренного от них освобождения в случае нештатной ситуации. Если отбросить романтику, то вингсьют — это по сути инструмент, расширяющий возможности спортсмена. Чтобы использовать его в полной мере и вообще чтобы использовать его без вреда для себя, необходимо иметь достаточный опыт в парашютном спорте. Из этих соображений каждый желающий почувствовать себя самолетом должен пройти специальный курс обучения у квалифицированных и сертифицированных инструкторов. Парашютистов, имеющих меньше 200 прыжков, к курсу не допускают. Возможно, именно поэтому прыжки с вингсьютом — относительно безопасный вид спорта: человек, прыгающий с вингсьютом, хорошо знает свои возможности и не выходит за их рамки. ■

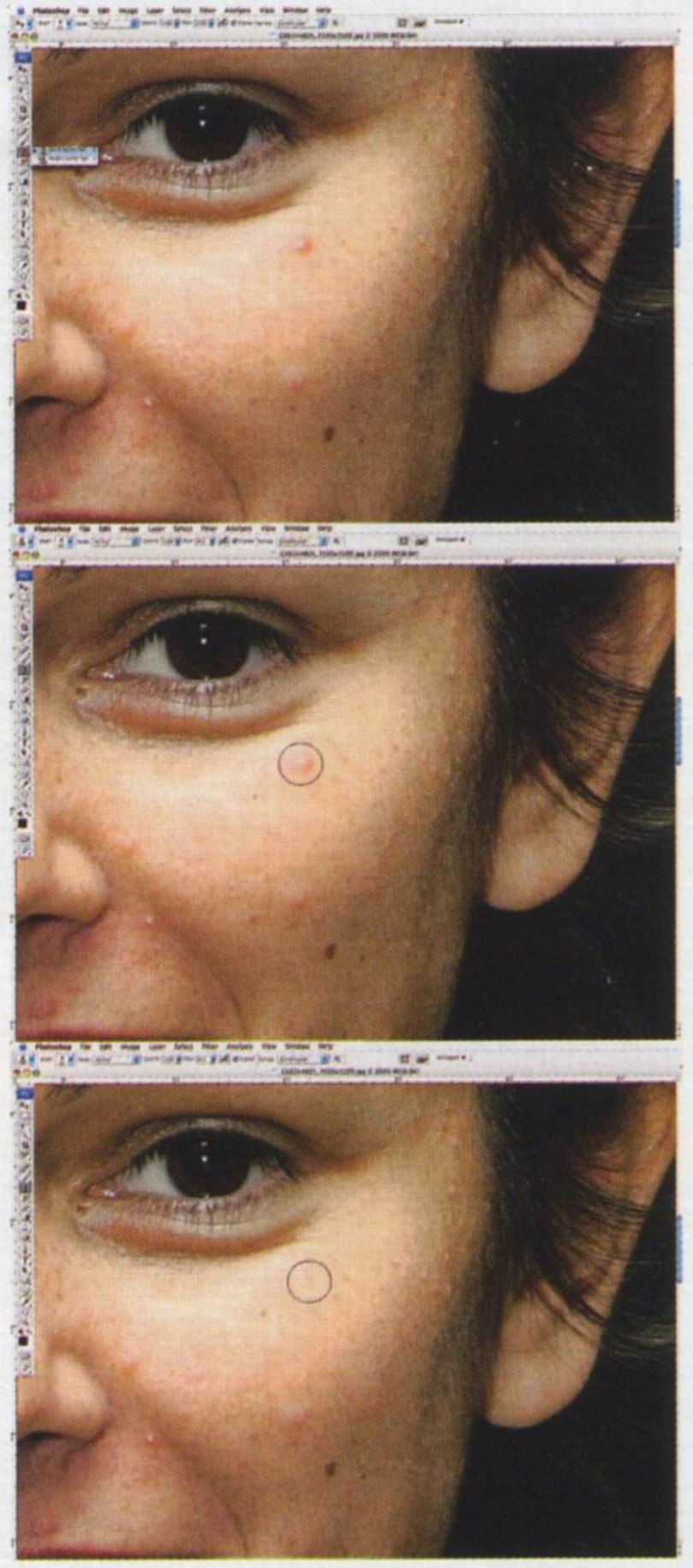
Спасибо Ярно Кордиа (www. birdmantopgun.com) за помощь в подготовке статьи

### ВИДЫ ПОЛЕТОВ

- **На расстояние** – за счет достижения максимального коэффициента планирования
- **На время свободного падения** – за счет максимального снижения вертикальной скорости
- **Без снижения** – кратковременный полет без потери высоты, с нулевой вертикальной скоростью
- **На скорость** – достижение максимальной скорости передвижения (до 300 км/ч)



Journal-plaza.net



# СНИМАЮ — ПОРЧУ

**Из этой статьи ты узнаешь, как избавиться от прыщей, угрей, синяков под глазами и морщин всего за одну-две минуты. Не "Гербалайф". Photoshop!**

Вот уже 4 года мы рассказываем тебе, как привести себя в порядок и начать выглядеть, как парни с обложек Men's Health. Пришла пора признаться, что все эти годы мы скрывали от тебя последнюю составляющую их пышущего здоровьем внешнего вида. Сегодня специально для тебя дизайнеры Men's Health приоткроют завесу тайны над тем, как сделать из не совсем идеального человека настоящую супермодель.

## ЭТАП 1
### УБИРАЕМ КРУПНЫЕ ДЕФЕКТЫ

**1.** В принципе, для борьбы с прыщами есть множество средств — пивные дрожжи, например, — но ничто не сравнится с Clone Stamp Tool.

**2.** Наведи курсор на свободное место рядом с дефектом кожи и кликни на него правой кнопкой мыши.

**3.** Теперь мышь переходит на сам дефект, и ты просто закрашиваешь его, кликая левой кнопкой. Некоторые советуют при этом приговаривать: "Большим пальцем вершу большое дело. Очищу твое тело", — но это не обязательно.

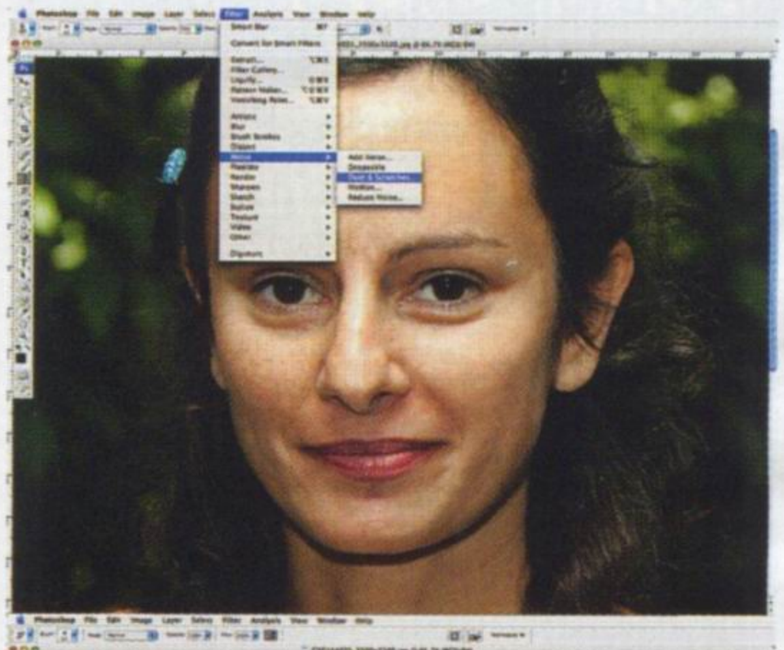
**4.** Данный способ быстро и безболезненно излечит все крупные дефекты кожи.

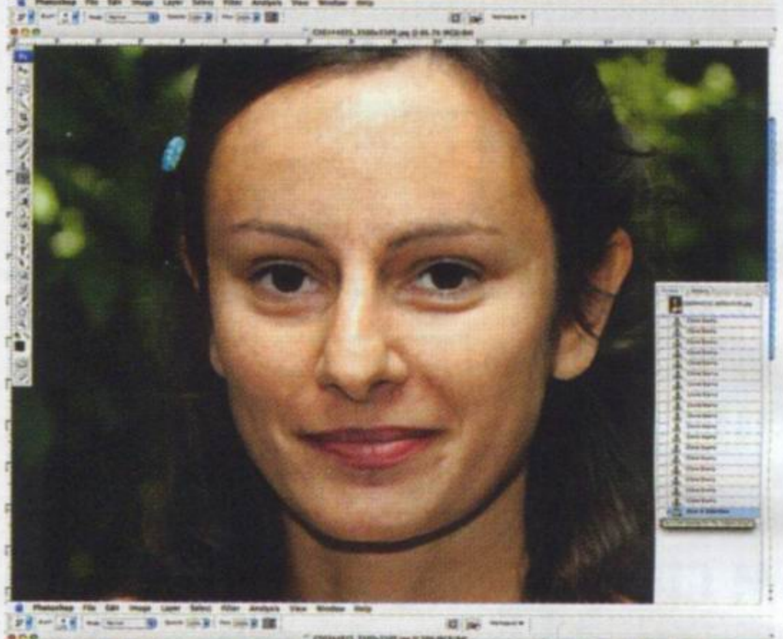
**ВАЖНО:** Выбрав Clone Stamp Tool из панели инструментов, убедись, что показатель "opacity" выставлен на 100%.

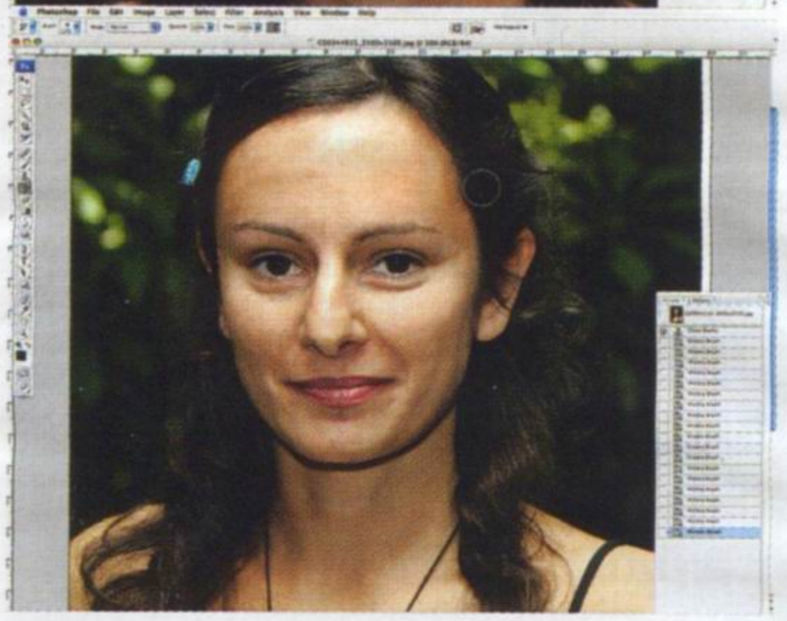




Journal-plaza.net ®







## ЭТАП 2
### РАЗГЛАЖИВАЕМ БУГРИСТУЮ КОЖУ

**1.** Из верхней строки меню выбери Filter›Noise›Dust & Scratches. Поставь галочку на Preview – так ты сможешь наблюдать за изменениями на основной картинке.

**2.** Регулируя параметры, добейся того, чтобы кожа стала гладкой, но не "пластмассовой".

**3.** Вместе с кожей разгладились глаза, губы и волосы? Чтобы вернуть им правдоподобный вид, выбирай History Brush Toll из меню инструментов.

**4.** В меню History ставь галочку на предпоследней строчке.

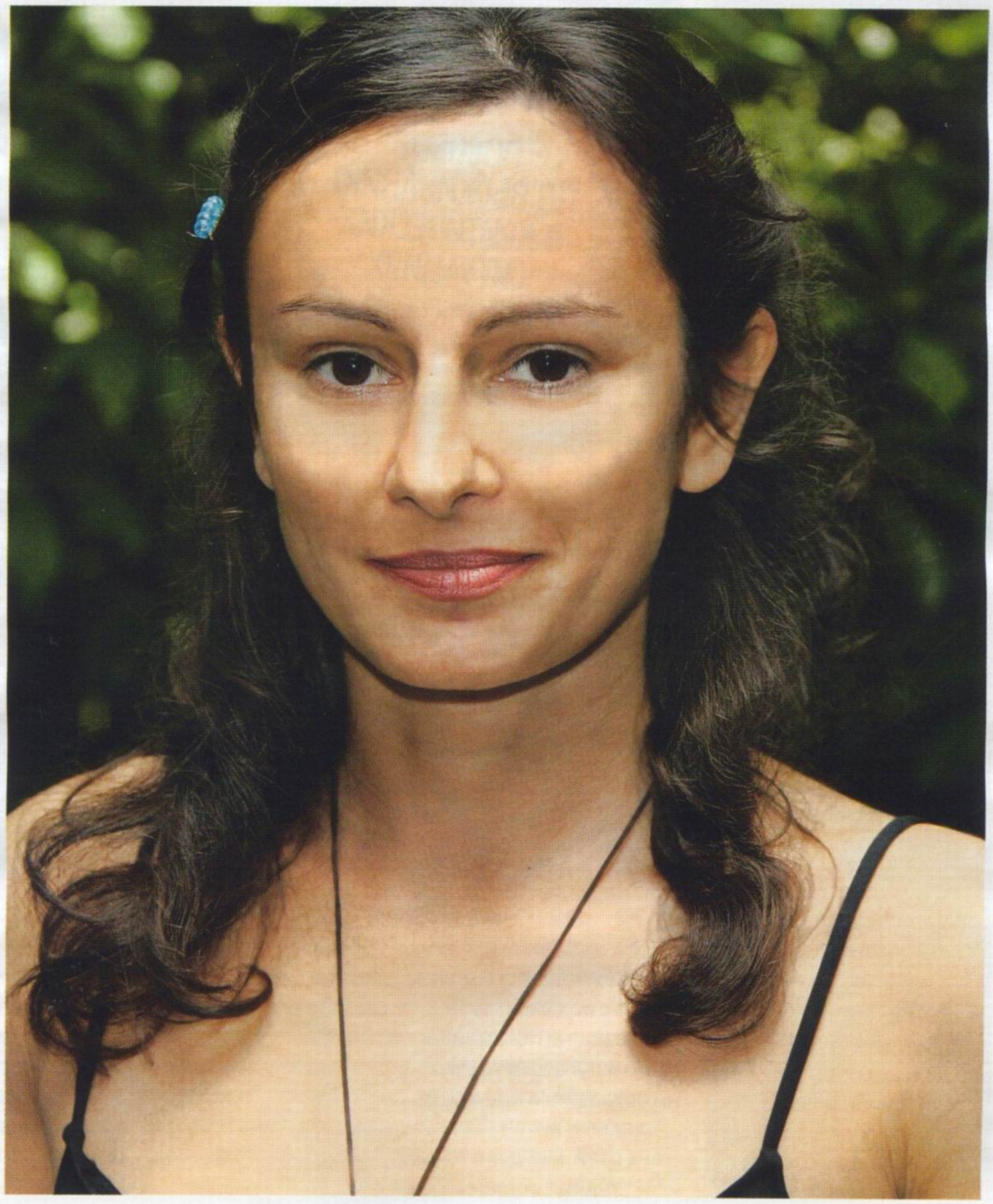
**5.** Теперь достаточно провести кисточкой там, где хочешь восстановить мелкие детали картинки, и все встанет на свои места.

## ЭТАП 3
### УБИРАЕМ МОРЩИНКИ

**1.** Молодильные яблоки и ботокс отдыхают по сравнению с Clone Stamp Tool, когда opacity выставлен на 20%.

**2.** Левой кнопкой мыши выбираешь место рядом с морщинкой.

**3.** Правой кнопкой мыши закрашиваешь ее. Только не переусердствуй, а то лицо станет гладким, как у фарфоровой куклы. ■





Journal-plaza.net ®

# ВАСЯ, ТЫ ЗДЕСЬ?

ПОСОБИЕ ПО ВЫЖИВАНИЮ В КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЯХ

**ПРЕЖДЕ ЧЕМ БРОСАТЬСЯ НА БОРЬБУ С КАТАКЛИЗМОМ, ПОМНИ: ПОЛОВИНА ЭТОЙ БОРЬБЫ СОВЕРШАЕТСЯ У ТЕБЯ В ГОЛОВЕ. ПОЭТОМУ ДУМАЙ ЛИШЬ О ТОМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ В ДАННЫЙ МОМЕНТ И КАК ВЫЙТИ ИЗ СЛОЖИВШЕЙСЯ СИТУАЦИИ, А НЕ О ТОМ, ЧТО МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ В ХУДШЕМ СЛУЧАЕ. БУЙНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ ИНОГДА ИГРАЕТ ЗЛУЮ ШУТКУ – ПОСТАРАЙСЯ ЕГО ОТКЛЮЧИТЬ. И СРАЗУ ВСПОМИНАЙ НАШИ ИНСТРУКЦИИ.**

ИЛЛЮСТРАЦИИ: СЕРГЕЙ РАТНИКОВ

## ЗЛАЯ СОБАКА

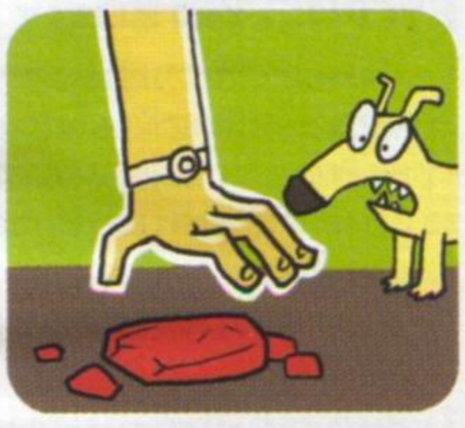
МАЛОВЕРОЯТНО, ЧТО ТАКОМУ ПРИЯТНОМУ ЧЕЛОВЕКУ, КАК ТЫ, ВСТРЕТИТСЯ ЗЛАЯ СОБАКА. НО ЕСЛИ ЧЕРНАЯ ПАСТЬ, ПОЛНАЯ КЛЫКОВ И МИКРОБОВ, РАСПАХНУЛАСЬ ТЕБЕ НАВСТРЕЧУ, СЛЕДУЙ ЭТОЙ ИНСТРУКЦИИ.

**01** От собаки нельзя убегать: еще больше разозлится и все равно догонит. Нельзя поворачиваться к ней спиной. Да и бояться ее тоже нельзя – она чует адреналин за 100 м. Поэтому...

**02** ...представь, что перед тобой человек маленького роста, хотя и с острыми зубами. Разве ты позволишь себе испугаться такого низкорослого крепыша!

**03** Попробуй сам зарычать на пса – иногда это действует.

**04** Если твой рык псине до лампочки, медленно отходи с дороги в кусты-деревья и уводи за собой агрессора – в случае смены обстановки собаки всегда отступают.



**05** Попробуй наклониться, сделав вид, что ищешь на земле подходящий увесистый булыжник (только не вздумай тут же замахиваться!). Бродячая собака хорошо знает этот жест и, скорее всего, сама отступит.



Journal-plaza.net ®

# КОРАБЛЕКРУШЕНИЕ

**КРУИЗНЫЙ ЛАЙНЕР ОБЕЩАЕТ РЕСПЕКТАБЕЛЬНЫЙ ОТДЫХ В ОКРУЖЕНИИ ТАКИХ ЖЕ УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ, КАК ТЫ САМ. ВАС ЖДУТ НЕ ТОЛЬКО КАЗИНО, САУНА И ВИННЫЙ ТРЮМ, НО И САМОЕ СОВРЕМЕННОЕ СПАСАТЕЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ. ОДНАКО ЕСЛИ ВСЕ ЖЕ ВОДА ПЛЕЩЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО ЗА БОРТОМ, А СУДНО НАКРЕНИЛОСЬ, СЛЕДУЙ ЭТОЙ ИНСТРУКЦИИ.**

**01** Современные судна оборудованы всем необходимым для спасения. По крайней мере, спасательных жилетов должно хватить всем – за ним и становись в очередь.

**02** Получив жилет, не спеши сигать через борт. Помоги другим пассажирам надеть спасательное обмундирование, а заодно говори им что-нибудь ободряюще-успокаивающее, ведь твоя безопасность напрямую зависит от поведения других людей.

**03** Когда все пассажиры судна станут оранжевыми, помоги женщинам и детям погрузиться в шлюпки. Такая очередность сложилась исторически: сначала слабый пол с детьми и стариками, потом ты.

**04** Если места в лодке тебе не хватило – не страшно. Прыгай в воду и сразу отплывай от тонущего корабля метров на 300, чтобы тебя не затянуло в гигантскую воронку вслед за судном.

**05** Отплыв на безопасное расстояние, направляйся к уже спущенной на воду шлюпке, ухватись за борт или свисающие канаты и плыви рядом с ней. При этом не забывай время от времени растирать руки и ноги для восстановления кровообращения.

**06** Долгое время находясь в открытом море, не пей из него. Каждая спасательная шлюпка содержит запас пресной воды и пищи на несколько дней. Если он закончился – воспользуйся имеющимися здесь же снастями: лови рыбу, выжимай из нее сок и пей.

**07** Тебе необходимо максимально долго продержаться недалеко от места крушения корабля – капитан погибшего судна, прежде чем покинуть свое (уже бывшее) место работы, передал координаты спасателям и находящимся недалеко суднам. А это значит, что помощь скоро придет.

**Оказавшись в критической ситуации вместе с другими людьми, очень трудно не поддаться массовому психозу. Всеобщая паника – это животный инстинкт, а стадо – очень меткое слово, характеризующее обезумевшую от ужаса толпу. Чтобы не стать ее частью и сохранить самообладание, психологи советуют:**

- Взглянуть наверх и сделать вдох, опуская при этом глаза до уровня горизонта, а затем выдохнуть, максимально освободив легкие и расслабив мышцы.
- Найти глазами что-нибудь голубое или просто представить себе насыщенный голубой фон – этот цвет успокаивает.
- Произнести про себя: "Не два!"; считается, что именно это заклинание может избавить человека от эмоционального сумбура.
- Чтобы протрезветь окончательно, вслух спросить себя: "Вася, ты здесь?" – и уверенным голосом ответить: "Да! Я здесь!"

Со стороны подобные упражнения выглядят довольно жалко, однако они срабатывают. Главное, выйти из транса, внушаемого паникующей толпой, – а дальше ты знаешь, что делать.



Journal-plaza.net ®

# ЛАВИНА

СХОД ЛАВИНЫ, ГОВОРЯТ ЗНАТОКИ, НАДО ЕЩЕ ЗАСЛУЖИТЬ. НО ЕСЛИ НЕСКОЛЬКО КУБИЧЕСКИХ КИЛОМЕТРОВ СНЕГА ДЕЙСТВИТЕЛЬНО РЕШИЛИ С ТОБОЙ ВСТРЕТИТЬСЯ – СЛЕДУЙ ЭТОЙ ИНСТРУКЦИИ.

**01** Повернись к лавине спиной, расстегни крепления на доске и, когда тебя накроет снегом, закрой рот и просто подожди немного.

**02** Когда почувствуешь, что снег перестал нести тебя со скоростью хорошей волны на австралийском побережье, а сам ты вроде бы цел, попытайся сделать так, чтобы хотя бы одна твоя рука или нога оказалась на свежем воздухе – ее обязательно должен заметить кто-нибудь вроде собаки-спасателя.

**03** Если после нескольких попыток достать до снежной поверхности ты понял, что это пока нереально, выставь согнутые в локтях руки перед лицом – так ты создашь себе небольшое воздушное пространство. И продолжай держать рот закрытым, иначе рискуешь хлебнуть снега, а это все равно что наглотаться соленой воды в море, ничего приятного не сулит.

**04** Соорудив себе кислородный отсек, не ори: тебя все равно никто не услышит (звукоизоляция под снегом как под водой). Крики лишь уменьшат и без того небольшой запас воздуха и лишат тебя сил, которые понадобятся для кое-чего еще. Успокойся и делай максимально короткие вдохи, а если захочется поспать, вспомни, что говорил МН: холод и недостаток кислорода вгоняют человека в анабиоз, что совершенно недопустимо, поскольку самое время...

**05** ...выбираться. Не можешь понять, в каком направлении двигаться? Плюнь! Даже в полной темноте (пусть со второй попытки) ты найдешь место, где приземлилась слюна. Как раз где-то там – земля, а тебе нужно в другую сторону.

**06** Как ни странно, под снегом можно плавать. Представь, что находишься под водой и, выполняя привычные движения, поднимаешься на поверхность, но с одним большим преимуществом: ты можешь (и должен) как можно чаще устраивать короткие передышки. Когда выплывешь, не забудь внимательно оглядеться – вдруг неподалеку из снежного моря торчит чья-то рука и ты явно успеваешь к ней раньше стервятников.



Journal-plaza.net ®

# ПОЖАР

**ЕСЛИ ОТ СЛУЖЕБНОГО КОМПЬЮТЕРА ТЕБЯ ОТОРВАЛИ ЕДКИЙ ДЫМ И ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ДО 1000°, СЛЕДУЙ ЭТОЙ ИНСТРУКЦИИ.**

**01** Именно "01" – вот что должно прийти тебе на ум в первую очередь. Сообщи о случившемся в пожарную охрану.

**02** Если ликвидировать очаг возгорания не удается, бросай это бесполезное занятие. Твоя основная задача – спасти свою жизнь и жизни окружающих.

**03** Собери всех, кого видишь, вокруг себя, успокойся сам и успокой их – люди должны довериться тебе и не наделать глупостей, которые могут стоить жизни всем остальным. Особенно внимательно (впрочем, как всегда) следи за поведением женщин и детей, если они тоже оказались рядом.

**04** Не входи и никого не пускай в задымленные помещения: современные здания напичканы всевозможными синтетическими материалами, которые при горении выделяют токсичные вещества. Достаточно сделать несколько вдохов, и ты уже никогда не выполнишь остальных пунктов этой инструкции.

**05** Чтобы не наглотаться дыма, закрой нос и рот любой мокрой материей. Если рядом ни капли воды, а дыма все больше, на ткань можно помочиться – тут уж не до приличий. Написав на носовые платки окружающих, сделай всем подобные маски. И займитесь наконец эвакуацией.

**06** Если коридор не сильно задымлен и к нему есть доступ, выйди на лестничную площадку, плотно прикрыв дверь за последним человеком. О лифтах и не думай – они уже аварийно отключились, а если нет, то представляют собой худшую западню из возможных. Веди всех вниз по лестнице.

**07** Ежели покинуть помещение через дверь невозможно, ищи другой выход – например, окно. Только не прыгай в него и не выталкивай никого в надежде на мягкое приземление, лучше свяжи шторы в крепкие канаты и спускайся вместе с остальным народом на нижние этажи или на землю.

**08** Приезд пожарных в любом случае означает конец твоего геройства – слушай их и повинуйся.





Journal-plaza.net ®

# АВТО-КАТАСТРОФА

**МАЛОВЕРОЯТНО, ЧТО ТУРИСТИЧЕСКИЙ АВТОБУС ВЫПЛАТИТ ЗА ТЕБЯ КРЕДИТ, ВЗЯТЫЙ НА ПУТЕШЕСТВИЕ. ПОЭТОМУ ЕСЛИ ВСЕ ПОПУТЧИКИ РЕЗКО ПОБЛЕДНЕЛИ, А ВОДИТЕЛЬ ВДРУГ ПЕРЕСТАЛ ПОДПЕВАТЬ ШАНСОНУ, СЛЕДУЙ ЭТОЙ ИНСТРУКЦИИ.**

**01** Обхвати голову руками, согни ноги и в таком положении падай на сиденье. При этом локтями и коленями упрись в спинку впереди расположенного кресла. Главный принцип твоих действий до столкновения автобуса с препятствием – оказаться как можно ниже, заняв как можно меньше места.

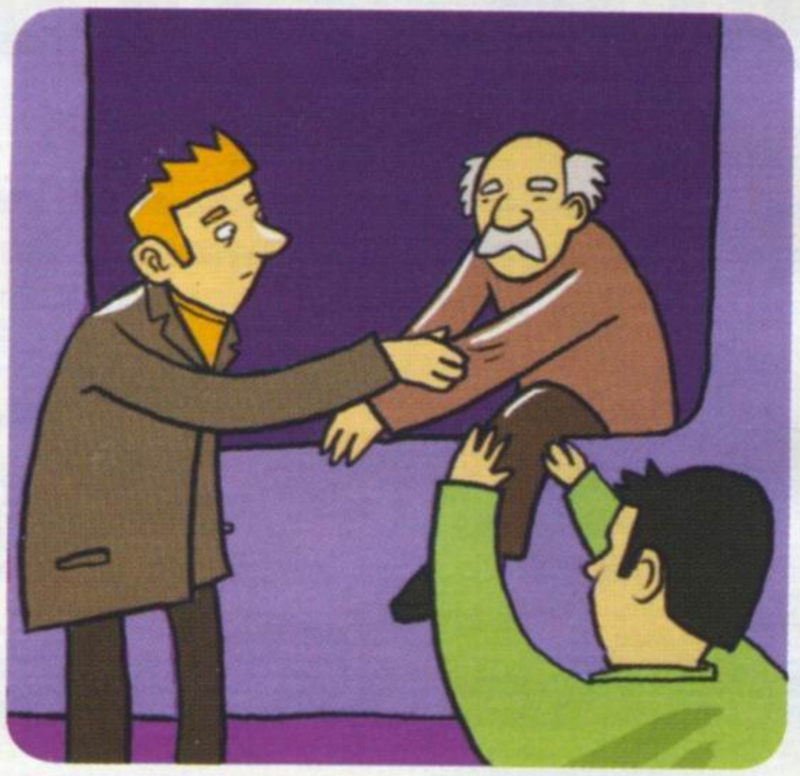
**02** После того как автобус полностью прекратит движение, убедись, что ты не получил серьезных повреждений и можешь свободно двигаться. А теперь принюхайся: если не почувствуешь запаха дыма и солярки – очень хорошо: снова бороться с пожаром не придется.

**03** Посмотри, как чувствуют себя остальные пассажиры и водитель, в каком положении находится автобус, нет ли вероятности его повторного переворота и падения. Оценив обстановку, ищи пути предстоящей эвакуации. Предпочтительными вариантами для аварийного выхода из автобуса будут лобовое и заднее окна – их легче всего выбить, если они еще на месте. Просто упрись во что-нибудь спиной и ударь каблуками в нижний угол стекла.

**04** Как только выберешься, сразу сообщи о случившемся в службу спасения. Чтобы помочь выбраться остальным, организуй команду из тех, кто в состоянии передвигаться. Подключай к спасательной операции водителей попутных и встречных машин.

**05** Максимальная эффективность твоих действий зависит от того, насколько грамотно ты можешь взаимодействовать с другими участниками происшествия и его свидетелями. Без лишних криков командуй спасательной операцией, привлекая в нее побольше дееспособных людей.

**06** Запомни: когда пытаешься вытащить человека, зажатого в обломках, не надо применять силу. Если потерпевшего не удается извлечь сразу, осмотри пространство вокруг него, по возможности удали обломки. При проникающих ранениях или подозрении на перелом позвоночника не трогай человека: ты можешь только усугубить его положение. Тем, кого вытащил из автобуса, окажи первую помощь. А когда приедут профессионалы, твоей главной задачей будет не мешать им. ■



Journal-plaza.net ®

# ЗА КАТЕРОМ ВПРИПРЫЖКУ

## ТРЮКИ

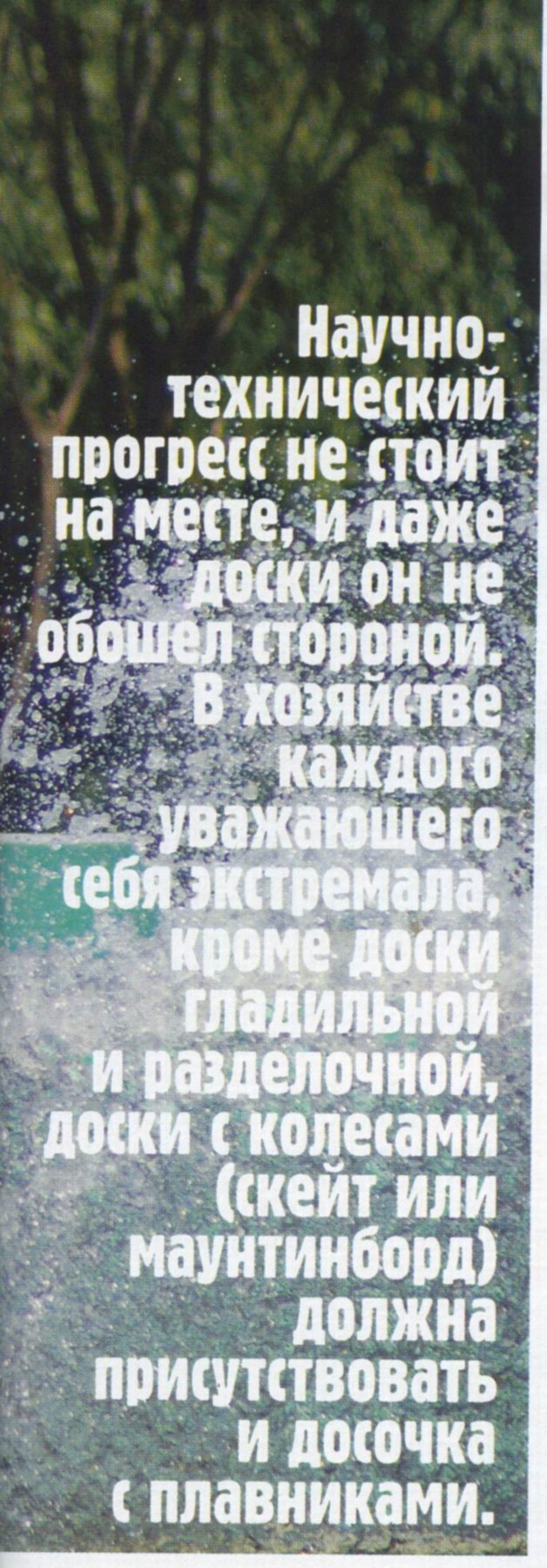
**Именно по арсеналу выполняемых трюков и чистоте их выполнения на соревнованиях оценивают мастерство райдера. Вейкбордические трюки можно условно разделить на несколько групп:**

**БАЗОВЫЕ ПРЫЖКИ** – через 1 или через 2 волны (через 1 прыгают начинающие);

**ГРЭБЫ** – прыжки с касанием доски руками;

**ОСЕВЫЕ ВРАЩЕНИЯ** – прыжок с оборотом вокруг своей оси на 180°, 360°, 540°, 720°, 900° и 1080°;

Journal-plaza.net ®



**Научно-технический прогресс не стоит на месте, и даже доски он не обошел стороной. В хозяйстве каждого уважающего себя экстремала, кроме доски гладильной и разделочной, доски с колесами (скейт или маунтинборд) должна присутствовать и досочка с плавниками.**

Про кайт мы уже писали, доска для серфинга занимает слишком много места, так что остается вейкбординг — условно говоря, гибрид водных лыж и сноуборда. От водных лыж тут стихия и способ передвижения (спортсмена по воде буксирует катер или специальная канатная система), от сноуборда — двухсторонняя доска с креплениями для ног, правда, снабженная плавниками, или, корректно выражаясь, килями. Собственно, слово вейкбординг происходит от английских слов wake — волна, образующаяся в кильватере судна, и прочно вошедшего в русский язык слова board — то есть доска.

История вейкбординга покрыта мраком и водной пылью. Принято считать, что первыми начали таскаться на доске за катером серферы, которым нечем было заняться в отсутствие больших волн. Так появился скерфинг (не путать с опасным для жизни извращением — скарфингом!). Но серфы были не слишком удобны для такого времяпрепровождения, так что им на смену пришли специальные доски — скерферы. Ну а скерфер вследствие эволюции превратился в героя данной статьи, то есть в вейкборд. В этом виде он и добрался до наших краев.

Вейкбординг — это не просто езда на доске за катером. Вся соль вейкбординга — в выполнении различных трюков на поверхности воды

## СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ

**от чемпиона Украины по вейкбордингу Дмитрия Массалова:**

- Самое главное – это размяться перед началом занятий. Размять все суставы, спину, ноги, попрыгать, побегать. Важно помнить, что у катера и канатной дороги разный старт: катер стартует мягче, а канатное тяговое устройство в начале дает довольно резкий рывок.
- Для тех, кто серьезно занимается вейкбордингом, очень полезны будут прыжки на батуте – они задействуют широкую группу мышц, к тому же на батуте можно отрабатывать сальто и осевые вращения, которые пригодятся при исполнении трюков на воде.
- "Закачивать" себя вейкбордисту ни к чему, а вот уметь работать с массой собственного тела очень важно. Аэробика, акробатика, базовые упражнения для укрепления спины, турник и приседания – все это вейкбордисту на пользу.
- Вейкбординг и алкоголь несовместимы!
- Если тебе тяжело, значит, ты что-то делаешь не так: катер тянет тебя на скользкой доске по воде, и для этого достаточно просто держаться за ручку. Скорее всего, ты неправильно распределил массу тела, поэтому один конец доски перегружен. Помни: вес должен быть равномерно распределен на обе ноги. Руки надо держать полусогнутыми, чтобы амортизировать рывки фала.
- Основная причина травм в вейкбординге – недостаточная разминка. Не считая ушибов о трамплин, конечно же.

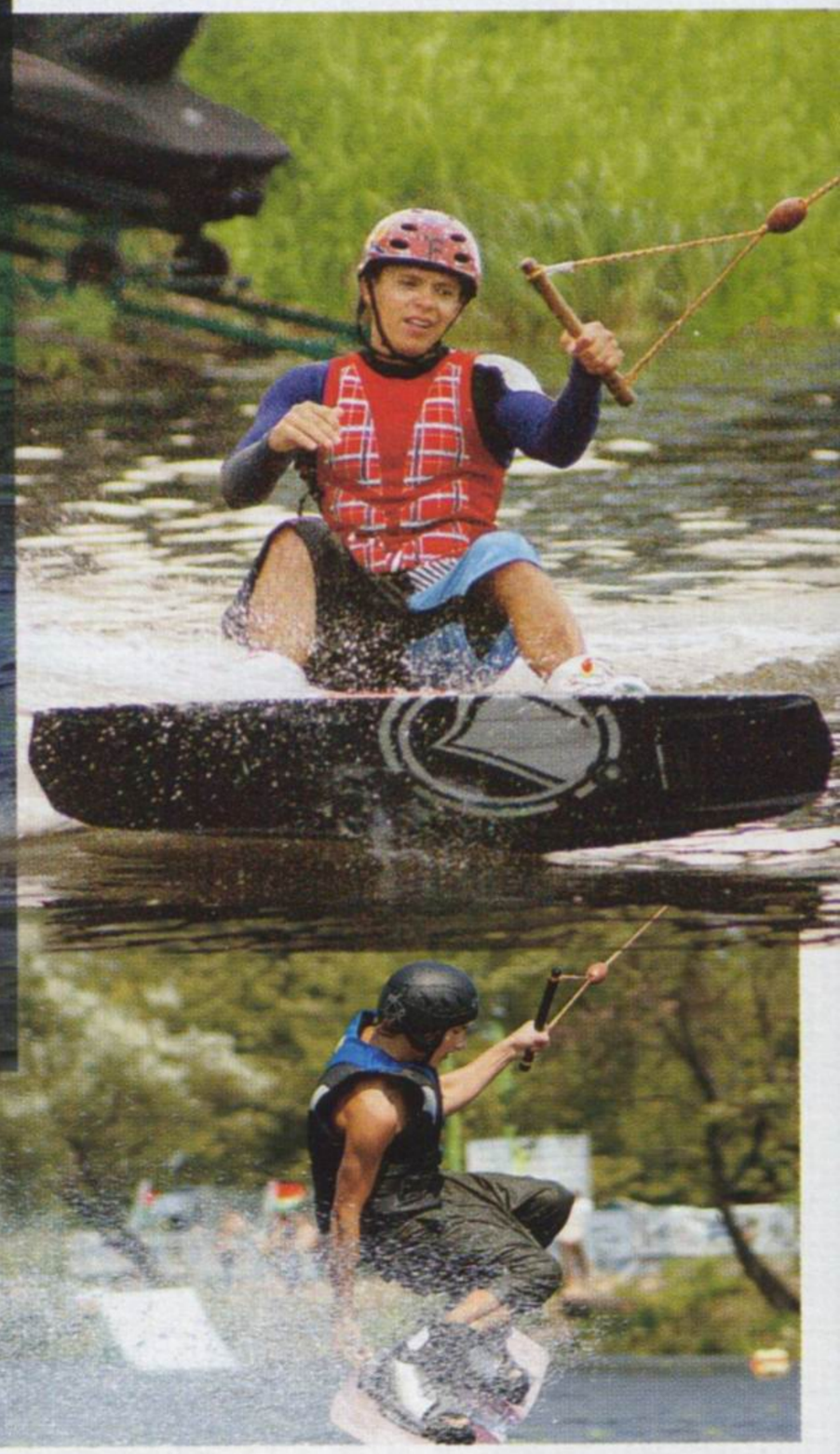
**РОЛЛОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ** – прыжки с сальто;

**ВНЕОСЕВЫЕ ВРАЩЕНИЯ** – прыжки с вращением вокруг своей оси под углом около 45 градусов к воде;

**РЭЙЛОВЫЕ ПРЫЖКИ** – с закидыванием ног назад и выравниванием над водой;

**МОБИСЫ** – комбинация роллового элементов с осевыми, например, сальто с перехватом ручки или оборотом на 360°-720° градусов.

Journal-plaza.net ®



и в воздухе. Как следует из названия спорта, качество их исполнения зависит не только от мастерства спортсмена, но и от волны, которую гонит катер — ведь волна является для вейкбордиста основным трамплином.

С развитием вейкбординга появились специальные катера для занятий этим спортом, дающие бóльшую волну за счет бóльшей загрузки кормы и оборудованные специальной башенкой, к которой крепится буксировочный фал. За счет того, что точка крепления находится на высоте около двух метров, спортсменам легче выполнять трюки — фал не тянет их вниз.

**Скорость движения катера — 30-40 километров в час, так что при неудачном приземлении спортсмен может неслабо приложиться о воду**

Скорость движения катера — 30-40 километров в час, так что при неудачном приземлении спортсмен может неслабо приложиться о воду. Конечно, вода — не асфальт, но наличие защитного шлема в этом виде спорта весьма приветствуется. Не говоря уже о спасательном жилете, обязательном для всех видов водного экстрима.

Наличие катера для вейкбординга необязательно — вейкбордиста может буксировать специальное канатное тяговое устройство. В последнее время канатный вейкбординг понемногу выделяется в отдельное направление, для которого производятся особые доски с усиленным покрытием — на канатных дорогах для выполнения трюков используются искусственные препятствия, столкновения с которыми обычный вейкборд может не выдержать.

Основные центры вейкбординга в Украине — Киев, Днепропетровск, Харьков, Запорожье, Николаев и Одесса. Кстати, Украинская федерация воднолыжного спорта этим летом успешно провела в Киеве этап Кубка мира по вейкбордингу при поддержке консорциума "Охранные системы" и Киевской инвестиционной группы. На закуску зрителей и участников соревнований развлекли концертом отечественных последователей Manu Chao — MadHeads XL.

## ДОСКИ

Основные параметры вейкбордов — длина, ширина и количество килей. Кили бывают съемными и несъемными. Кили симметрично располагаются с обоих концов доски, например, два по краям и один по центру. Средний киль обычно делают съемным — с ним удобней учиться кататься новичкам, затем необходимость в нем отпадает, и его снимают. Стоимость досок колеблется от 200 до 1500 долларов. Раз уж речь зашла о финансах, то аренда катера обойдется в 15-25 гривен за минуту катания, на канатной дороге час стоит 150-250 гривен в зависимости от дня недели. ■

## ОСТОРОЖНО, МУХОБОЙКА!

**"Мухобойка", она же "швабра" — это весьма неприятное явление в вейкбординге. Так называется падение, вызванное зарыванием переднего канта в воду. На скорости приблизительно 35 километров в час тебя в полный рост укладывает на воду.**



Journal-plaza.net ®

# Men'sHealth

## ГИД ПО СТИЛЮ

осень/зима 2008

## В ЖИЗНИ, КАК В КИНО

Journal-plaza.net ®

BAUMLER 1

# Дядя Сэм

**Первый герой крутых детективов Сэм Спейд — персонаж противоречивый. Он все время был подшофе, отпускал нелицеприятные остроты и вонял, как пепельница с окурками. Зато он всегда был одет с иголочки и ездил на крутой тачке. Хорошим привычкам Спейда — одеваться, как крутой парень — мы тебя научим, а плохим ты научишься и без нашей помощи.**

1. ПЛАТОК **BAUMLER**
2. АВТОМОБИЛЬ **TOYOTA CAMRY**
3. ЧАСЫ **IWC**
4. ПЕРЧАТКИ **PRADA**
5. ТЕЛЕФОН **NOKIA 8800 ARTE**
6. КЕПКА **LAGERFELD**
7. ОРГАНАЙЗЕР **PRADA**
8. ШАРФ **C.P. COMPANY**
9. ЗАЖИМ ДЛЯ КУПЮР **BALLY**
10. ТУФЛИ **BOSS HUGO BOSS**
11. СОРОЧКА, ГАЛСТУК **ETERNA**
12. ФОТОАППАРАТ **LEICA M8**

БРЮКИ **BENVENUTO**
РУБАХА **TOMMY HILFIGER**
ОЧКИ **RAY BAN**
ПАЛЬТО **TOMBOLINI**
СВИТЕР **DANEIL HECHTER**
БАБОЧКА **VAN LACK**
ТУФЛИ **BALLY**



Journal-plaza.net ®

7

8

9

10

11

12

Journal-plaza.net ®

1. СОРОЧКА **GERRY WEBER**, ГАЛСТУК **ROY ROBSON**
2. СОРОЧКА **TOMBOLINI**, ГАЛСТУК **VAN LAACK**
3. СОРОЧКА **DANIEL HETCHER**, ГАЛСТУК **ROY ROBSON**
4. СОРОЧКА **LAGERFELD**, ГАЛСТУК **VAN LAACK**
5. СОРОЧКА **AZZARO**, ГАЛСТУК **VAN LAACK**
6. СОРОЧКА **VAN LAACK**, ГАЛСТУК **VAN LAACK**

## Короткий метр

Галстук, как короткометражное кино: многие считают это чем-то неполноценным. Но есть и другое мнение, и если ты придерживаешься именно его, запомни: подобрать галстук проще простого. Достаточно, чтобы хотя бы один цвет из рисунка галстука совпадал с цветом твоей любимой полосатой рубашки.



Journal-plaza.net ®

1. CESARE PACCIOTTI
2. ECCO
3. BALLY
4. BALLY
5. GERARDO FOSSATI

## Дырявые носки

Дырявые носки — это просто ужасно, а вот туфли с характерной перфорацией носка — это всегда хорошо. Кроме, конечно, тех ситуаций, когда вместо классического костюма ты надеваешь спортивный.



Journal-plaza.net ®

## Время не убьешь!

Досидеть до конца некоторых классических киношедевров порой бывает непросто. Подняться и выйти из зала тоже как-то неудобно — все подумают, что ты невежа, не способный понять высокое искусство. В подобной ситуации остается только украдкой поглядывать на свои дорогущие часы и радоваться тому, что хоть фильм и оказался полной фигней, зато будильник у тебя — что надо.



Journal-plaza.net ®

1. MARTIN BRAUN
2. F.P. JOURNE
3. ULYSSE NARDIN
4. A. LANGE& SOHNE
5. DE LA COUR
6. ULYSSE NARDIN
7. HARRY WINSTON
8. DE VILLE

Journal-plaza.net ®

# Вторая кожа

Осень — унылая пора для тех, кто ходит в пропускающей воду обуви. Для тех же, кто может, как в детстве, гулять по лужам не промочив ног, осень — тот еще праздник. Правда, к этому празднику нужно заблаговременно подготовиться.

## 1. Обувные колодки

**ЗАЧЕМ?** Чтобы обувь долго выглядела как новая. Если колодки изготовлены из натуральной древесины, они еще поглощают непрятный запах и впитывают влагу, которая тоже может повлиять на изменение формы твоей обуви.

**КАК ПРИМЕНЯТЬ?** Перед чисткой обувь одевают на колодки соответствующего размера и оставляют до полного высыхания. Еще колодки можно использовать для колки орехов и защиты от нападения пьяных соседей.

## 2. Защитный спрей для замши и нубука

**ЗАЧЕМ?** Чтобы обувь из замши не пачкалась так быстро. Вещи из замши и нубука обладают бархатистой текстурой, и любая грязь прилипает к ним моментально.

**КАК ПРИМЕНЯТЬ?** Распылять спрей ровным слоем с расстояния 10-15 см. Спрей образует невидимую, но очень эффективную защитную пленку, надолго сохраняющую замшевые вещи чистыми. Обрабатывай спреем новые и вернувшиеся из химчистки вещи.

## 3. Водоотталкивающий лосьон

**ЗАЧЕМ?** Как ты догадался, этот лосьон используют не после бритья, а для того, чтобы бродить по осенним лужам и не промокать.

**КАК ПРИМЕНЯТЬ?** Специальной губкой наноси лосьон на обувь и жди, пока высохнет. Можешь помочь феном, только не пересуши кожу, а то действительно придется мазать ботинки кремом после бритья.

## 4, 6, 12. Кремы и щетка для полировки кожи

**ЗАЧЕМ?** Чтобы блестела. Обувь из гладкой кожи нуждается в регулярной по-



Journal-plaza.net ®

лировке. В армии полируют даже обычные керзачи. Но это так, к слову. Крем для полировки обладает также и влагоотталкивающими и увлажняющими функциями.
**КАК ПРИМЕНЯТЬ?** Наноси на сухую обувь с помощью мягкой ткани. Плоской щеткой с натуральным ворсом полируй туфли до блеска.

## 5. Губка для нубука

**ЗАЧЕМ?** Чтобы очистить нубук от грязи.
**КАК ПРИМЕНЯТЬ?** Губка похожа на ластик и работает приблизительно так же.

## 7. Дезодорант для обуви

**ЗАЧЕМ?** Чтобы не пахло Чапаевым.
**КАК ПРИМЕНЯТЬ?** Сухую обувь опрыскивай дезодорантом так же, как и подмышки.

## 8, 10. Щетка и очищающая пена для замши

**ЗАЧЕМ?** Чтобы очистить замшевую обувь и одежду.
**КАК ПРИМЕНЯТЬ?** Такие щетки имеют три вида ворса, каждый из которых выполняет свою функцию: очищает замшу от пыли и грязи и приподнимает ворс для того, чтобы придать вещи приятный вид. Перед использованием нанеси на замшу очищающий мусс по типу пены для укладки волос. Подожди, пока замша высохнет. После этого чисти ее щеткой в разных направлениях и будь с ней нежен.

## 9. Сменные кожаные стельки

**ЗАЧЕМ?** Стельки выполняют функцию прокладок, а прокладки меняют часто. Кроме того, некоторые стельки обладают ортопедическим эффетом. Есть стельки, изготовленные из "дышащей" кожи, помогающей ступням долго не уставать.
**КАК ПРИМЕНЯТЬ?** Меняй стельки по мере увлажнения: раз в неделю или через день, решать тебе. Мокрые стельки суши в духовке и обрабатывай дезодорантом. После этого их можно подавать на стол.

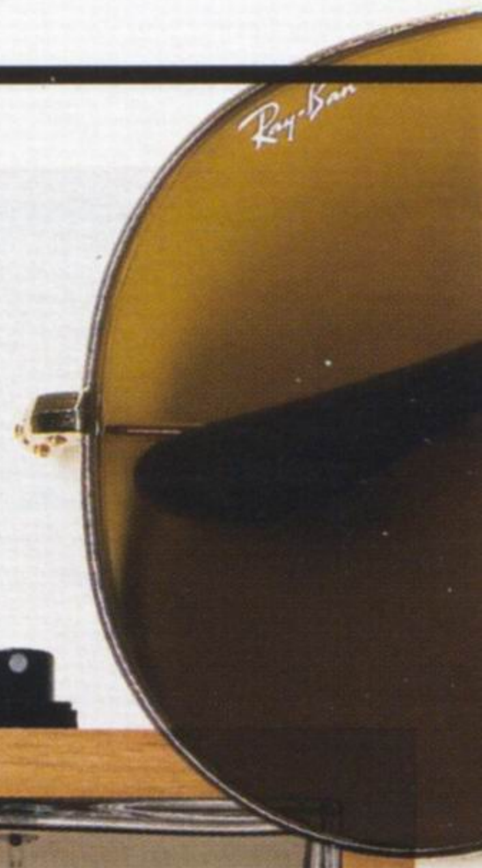
## 11. Щетка для нубука

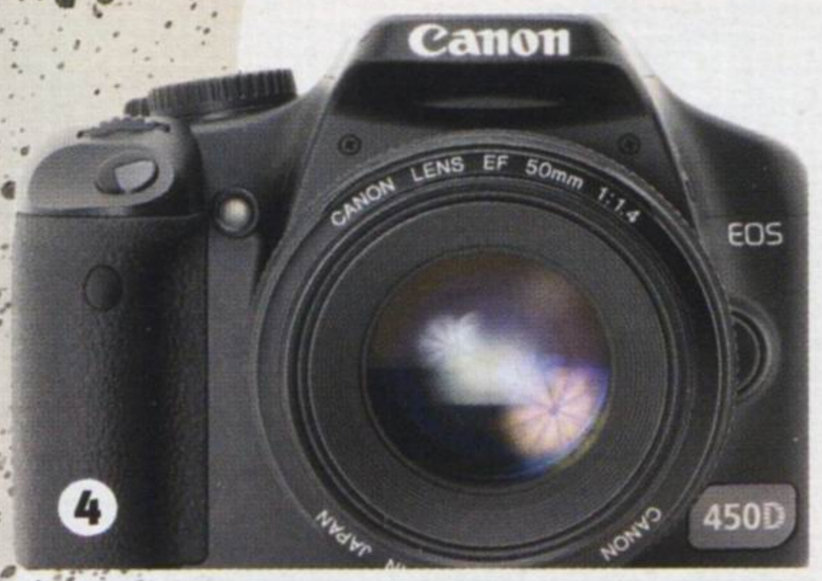
**ЗАЧЕМ?** Чтобы очистить большую поверхность — сапоги, верхнюю одежду, сумки.
**КАК ПРИМЕНЯТЬ?** Эта щетка сделана из мягкого силикона, так что, в любом случае, в хозяйстве пригодится. Что касается нубука, то его нужно просушить, а потом очистить этой щеткой. С силиконом дружат даже твои ботинки.

Journal-plaza.net ®

## Что-то приключилось!

**Если самый известный герой приключенческого кино Индиана Джонс доживет до пятой серии, он сменит ковбойскую шляпу на черную вязаную шапочку, а кнут — на электрошокер. Впрочем, электрошокер мы отложим в сторону, чтобы не отпугивать рекламодателей. Все остальное из набора искателя приключений XXI века публикуем без купюр.**









1. ШАРФ, ШАПКА **CALVIN KLEIN JEANS**
2. ТЕЛЕФОН **SONY ERICSSON C702**
3. Т/В **WOOD DSQUARED²**
4. ФОТОАППАРАТ **CANON EOS 450D**
5. РЕМЕНЬ **BALLY**
6. ОЧКИ **RAY BAN**
7. ПЕРЧАТКИ **MARLBORO CLASSIC**
8. БРЮКИ **TOMMY HILFIGER**
9. НОУТБУК **PANASONIC TOUGHBOOK CF-19**
10. АУДИО/ВИДЕОПЛЕЕР **PHILIPS GOGEAR SA5285**
11. КУРТКА **DKNY**
12. АВТОМОБИЛЬ **BMW X6**

ПИДЖАК **LAGERFELD**
РУБАШКА **TOMMY HILFIGER**
ПУЛОВЕР **NEWMAN**
ШАПКА **SETBALL**
ШАРФ **NEW MAN**
САПОГИ **MARLBORO CLASSICS**
БРЮКИ **C.P. COMPANY**

МОДЕЛЬ: ОЛЕГ РУДЕНКО (L-MODELS), ФОТО: НАТА КАМЕНСКАЯ, ГРАФИКА: АНДРЕЙ ДАВИДОВСКИЙ



Journal-plaza.net ®

6

7

8

9

10

11

12

BMW X6

Journal-plaza.net ®

# GTS-188

1. ШАРФ **DSQUARED²**
2. КУРТКА **LAGERFELD**
3. ПЕРЧАТКИ **DSQUARED²**
4. ШАРФ **CALVIN KLEIN JEANS**
5. КУРТКА **DKNY**
6. БЕРЕТ **YOHJI YAMAMOTO**
7. КУРТКА **PAUL SMITH**
8. ПЕРЧАТКИ **JUST CAVALLI**
9. КУРТКА С КАПЮШОНОМ **D&G**
10. ШАРФ **Y'S**
11. КУРТКА **CALVIN KLEIN JEANS**
12. ПАРКА С КАПЮШОНОМ **COSTUME NATIONAL HOMME**

Journal-plaza.net ®

## Курткам на смех

Настоятельно рекомендуем пораньше задуматься о том, в чем ты будешь ходить, когда похолодает. Если ты появишься в офисе в классическом костюме и красном пуховике, который купил два года назад для катания на лыжах, коллеги тебя не поймут, а куры — засмеют. Для такого случая больше подойдет куртка из шерсти или твида. Если же ты не конторская крыса, а супергерой приключенческого кино — выбирай куртку из кожи или нейлона.

Journal-plaza.net ®

## Отведай ременя!

Стилисты журналов для отчаянных модников обычно дают такие советы выбирающим ремень: "Главное, чтобы ремень сочетался по цвету с любым другим элементом одежды: шарфом, перчатками, пуловером...." Мы же даем тебе один совет: если чувствуешь, что твое отчаянное приключение может окончиться в обезьяннике, дорогой ремень лучше не надевать — его обязательно заберут.



Journal-plaza.net ®

## Поддай с носаря

Когда ты, как герой боевика, будешь отбиваться от хулиганов ногами, все зрители, безусловно, обратят внимание на твою обувь, и тут нужно быть на высоте. Не забывай про нестандартные сочетания стиля и фактуры, которые характерны для современной обуви в стиле casual. Туфли — это вчерашний день, а лакированные кроссовки — писк моды. Если прицепишь значок на кеды или выйдешь в обуви, которой на вид лет 150, никто тебя не осудит. Разве что самые дремучие хулиганы.

1. КРОССОВКИ PUMA
2. КРОССОВКИ PAUL SMITH
3. ПОЛУСАПОГИ MARLBORO CLASSICS
4. БОТИНКИ PRADA
5. КЕДЫ BOSS HUGO BOSS
6. КЕДЫ DSQUARED



Journal-plaza.net ®

## 1, 2. Томатный соус и горчица

**ЧЕМ МЫТЬ?** Отбеливатель, стиральный порошок, пятновыводитель

**КАК МЫТЬ?** Обработай пятно отбеливателем (если вещь цветная, используй только отбеливатель для цветных тканей!) и постирай в теплой воде с порошком. Если пятно не вывелось, обработай его пятновыводителем и снова постирай.

## 3. Кровь

**ЧЕМ МЫТЬ?** Нашатырный спирт, мыло

**КАК МЫТЬ?** При высокой температуре кровь сворачивается и закрепляется на ткани. Поэтому свежее кровяное пятно необходимо тщательно промыть холодной водой, а затем постирать теплой водой с мылом. Застарелое пятно можно протереть тампоном, смоченным нашатырным спиртом, затем выстирать в теплой воде с мылом.

## 4. Жир, машинное масло

**ЧЕМ МЫТЬ?** Жидкое моющее средство, две бумажных салфетки, теплый утюг, детская присыпка, растворитель

**КАК МЫТЬ?** После того как ты удалил лишний жир, смочи пятно и смажь жидким моющим средством. Чтобы хорошо удалить излишки жира, положи пятно между двух салфеток и прогладь теплым утюгом или посыпь присыпкой и оставь на ночь. Если ткань нельзя стирать в очень горячей воде, перед стиркой обработай пятно растворителем.

## 5. Кофе

**ЧЕМ МЫТЬ?** Жидкий отбеливатель, перекись водорода

**КАК МЫТЬ?** Если есть возможность, быстро замой пятно, затем постирай вещь как обычно. Если пятно удалить не удалось и вещь белая, смешай 1 часть перекиси с 6 частями воды и вотри в пятно.

## 6. Зубная паста

**ЧЕМ МЫТЬ?** Нашатырный спирт, бумажная салфетка, жидкость для мытья посуды.

**КАК МЫТЬ?** Если не удалось оттереть пятно теплой водой, смешай три столовых ложки нашатыря со стаканом воды, смочи салфетку этой смесью и протри пятно. Или смешай столовую ложку жидкости для мытья посуды со стаканом воды, нанеси раствор на пятно и промой водой. Если паста с отбеливающим эффектом, поторопись — она может оставить пятно навсегда.

www.Journal-plaza.net ®

# Как ни в чем не бывало

**Вечеринка удалась? Отлично, теперь самое время привести гардеробчик в порядок. Главное, чтобы репутация осталась незапятнанной, а уж остальные пятна мы выведем.**



Journal-plaza.net ®

## 7. Красное вино

**ЧЕМ МЫТЬ?** Соль, белое вино, содовая вода, глицерин

**КАК МЫТЬ?** На свежее (еще влажное) пятно от красного вина насыпь соли, но не втирай ее. Через две минуты смой соль теплой водой. Чтобы не дать пятну закрепиться, можно полить его белым вином. Пятно от белого вина можно смыть содовой. Высохшее пятно от вина можно перед стиркой обработать смесью одной части глицерина и двух частей воды.

## 8. Помада

**ЧЕМ МЫТЬ?** Пятновыводитель, нашатырный спирт, лак для волос

**КАК МЫТЬ?** Помада, как и факты, вещь упрямая. Если обычная стирка ее не берет, нанеси на пятно что-нибудь из вышеуказанного, затем промой пятно теплой водой.

## 9. Трава

**ЧЕМ МЫТЬ?** Пятновыводитель, отбеливатель, стиральный порошок, спирт (этиловый или метиловый), глицерин

**КАК МЫТЬ?** Акуратно вотри пятновыводитель в пятно и оставь на 5 минут. Затем выстирай вещь в теплой воде с отбеливателем и порошком. Второй вариант: губкой нанеси спирт на пятно и смой теплой водой с мылом. Или смешай часть глицерина с двумя частями воды и намажь пятно, чтобы размягчить его.

## 10. Грязь

**КАК МЫТЬ?** Дай ей высохнуть, затем счисти щеткой. Прополоскай пятно холодной водой, после чего смажь его жидким моющим средством, хорошо потри и промой теплой водой. Для полной чистоты выстирай вещь как обычно.

## 11. Воск или восковая смазка

Если подруга облила тебя воском, прежде чем ты успел раздеться — не расстраивайся. Кинь рубашку в морозилку, чтобы воск застыл, затем аккуратно соскреби сколько сможешь. Возьми бумажные салфетки и утюг, с двух сторон обложи пятно салфетками и проглаживай его теплым утюгом, меняя салфетки по мере надобности — они впитают воск. Если все удалить не удалось, нанеси пятновыводитель и постирай вещь.

## 12. Чернила

**ЧЕМ МЫТЬ?** Стиральный порошок, спирт, лак для волос, сухая тряпочка

**КАК МЫТЬ?** Смочи пятно спиртом и потри стиральным порошком. Если после стирки оно не исчезнет, повтори процедуру. Если тебе жалко тратить спирт на такую ерунду — одолжи у подруги лак для волос, брызни на пятно и потри сухой тряпочкой, затем выстирай.

## 13. Дезодорант

**ЧЕМ МЫТЬ?** Белый уксус, стиральный порошок или жидкое мыло

**КАК МЫТЬ?** Замочи пятно в уксусе на 30 мин. Затем выстирай вещь в горячей воде с порошком. Или просто смажь пятно жидким мылом и кидай вещь в машинку.

Journal-plaza.net ®

## Последний герой

Чтобы стать героем фантастического кино, не обязательно носить скафандр и перемещаться в пространстве. Достаточно носить обычную, но очень удобную одежду и пользоваться высокотехнологичными устройствами. Ведь, если честно, фантастическое будущее уже наступило.

1. ПЕРЧАТКИ **DSQUARED²**
2. ШАРФ **C.P. COMPANY**
3. БРИТВА **PHILIPS RQ1095**
4. СУМКА **PUMA**
5. ТЕЛЕФОН **SAMSUNG OMNIA I900**
6. ЧАСЫ **GRAHAM**
7. РЕМЕНЬ **CALVIN KLEIN**
8. ОЧКИ **D&G**
9. АВТОМОБИЛЬ **INFINITI EX35**
10. СВИТЕР **DSQUARED²**
11. КУРТКА **DSQUARED²**
12. САПОГИ **PUMA**

КЕПКА **C.P. COMPANY**
СВИТЕР **C.P. COMPANY**
КУРТКА **JUST CAVALLI**
ДЖИНСЫ **ICE ICEBERG**
ПЕРЧАТКИ **CALVIN KLEIN**
КРОССОВКИ **NEW MAN**



Journal-plaza.net ®

8

9

10

11

12

Journal-plaza.net ®

1. PAUL SMITH
2. JUST CAVALLI
3. BALLY
4. Y'S
5. PRADA

1

2

3

4

5

## Пороемся в архиве

Твоя большая сумка — это своеобразный архив: там всякой хранится столько информации! А к архивам, сам знаешь, всегда было очень строгое отношение. Поэтому после покупки обязательно обработай свою сумку спреем для защиты от влаги и загрязнений. Это значительно продлит срок ее службы.



Journal-plaza.net ®

GTS-200

## Колотим понты

Были времена, когда парень в часах в глазах окружающих был все равно как сегодня премьер-министр. Вот почему лет сто назад ловеласы продавали последнее и покупали часы: так они запросто решали вопрос приглашения понравившейся девушки в кино. Впрочем, сейчас мало что изменилось, особенно если на твоем запястье будет что-нибудь из этого списка.



Journal-plaza.net ®

1. GRAHAM
2. HUBLOT
3. JORG HYSEK
4. TAG HEUER
5. MARANELLO
6. CORUM
7. ZENITH
8. PAUL PICOT

## На несколько долларов больше

Нашим мамам и бабушкам кажется, что все джинсы одинаковые, как и песни Боба Дилана. На самом деле это не так. Есть джинсы подешевле, есть подороже. Короче, смотри и выбирай.



Journal-plaza.net ®

GTS-204

BEST FILM OF THE YEAR
BEST DIRECTOR OF THE YEAR

# ВСПОМНИМ ВСЕХ ПОИМЕННО

В кино ходят не только для того, чтобы полюбоваться спецэффектами, но и затем, чтобы посмотреть, как одеваются кинозвезды. Мы решили сэкономить твое время и напомнить, как одевались киноидолы в разные эпохи развития кинематографа.



Journal-plaza.net ®

Journal-plaza.net ®

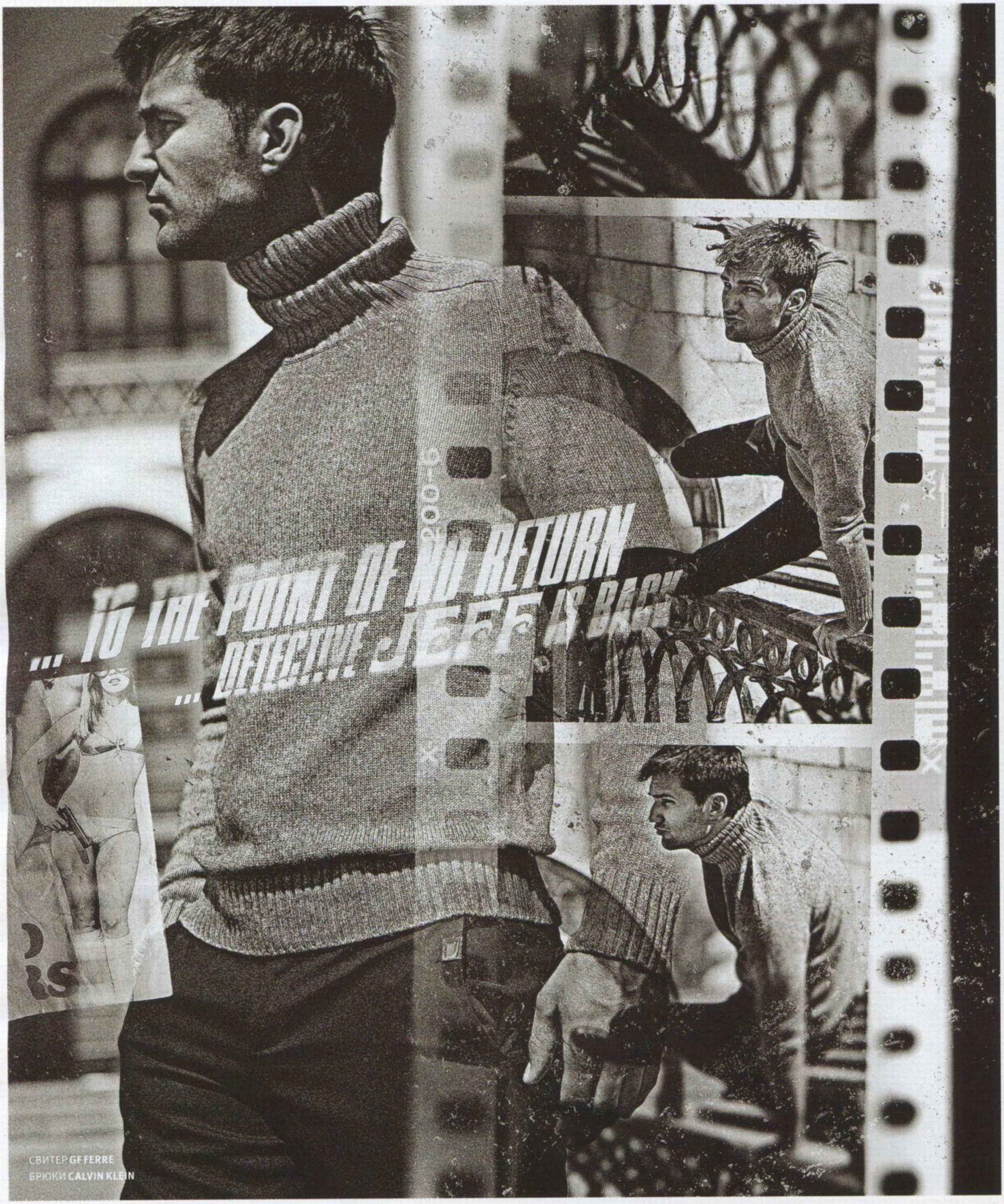
Journal-plaza.net ®

ОЧКИ **RAY BAN**
СОРОЧКА **DKNY**
ШАРФ **COSTUME NATIONAL**
ПУЛОВЕР **NEIL BARRET**
БРЮКИ **RICHMOND X**

Journal-plaza.net ®

Journal-plaza.net ®

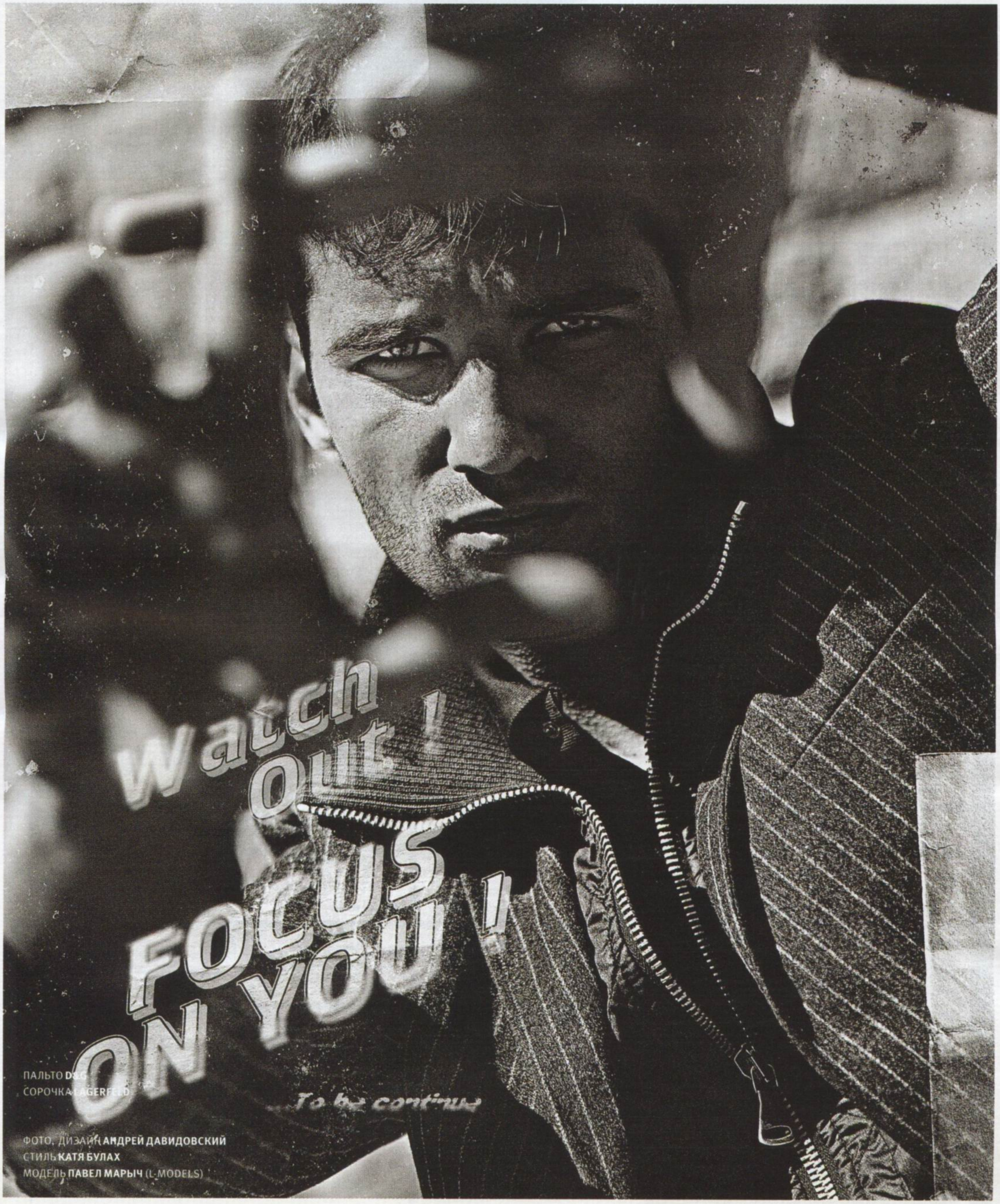
Journal-plaza.net ®




СВИТЕР **GF FERRE**
БРЮКИ **CALVIN KLEIN**



Journal-plaza.net ®




ПАЛЬТО D&G
СОРОЧКА LAGERFELD

ФОТО, ДИЗАЙН **АНДРЕЙ ДАВИДОВСКИЙ**
СТИЛЬ **КАТЯ БУЛАХ**
МОДЕЛЬ **ПАВЕЛ МАРЫЧ** (L-MODELS)

Journal-plaza.net ®

## Теплая встреча

Когда встречаются тепло и стиль, получается одноименная коллекция зимней одежды от **Mexx**. Хедлайнером коллекции "Когда встречаются тепло и стиль" является жакет темно-синего цвета прилегающего силуэта из ткани молескин. Удобный однобортный жакет с нагрудными карманами идеально дополняется облегающим легким свитером с V-образным воротом и кашемирово-шерстяным пальто, если станет совсем холодно.

## Будь в COLIN'S – будь свободен!

Не знаешь, что надеть? Приходи в COLIN'S. В фирменных магазинах COLIN'S ты найдешь джинсы любой расцветки, фасона, фактуры и размера из новой коллекции ОСЕНЬ-ЗИМА 08/09. Джинсы — это одежда на все времена. Независимо от сезона джинсы всегда остаются в моде! COLIN'S создана для ярких личностей – молодых, энергичных и тех, кто предпочитает стиль casual. Будь в COLIN'S – будь свободен!

## Стань брендом

В сентябре под эгидой немецкого бренда **Tom Tailor** стартовал проект "Я — бренд". Всем, у кого есть четкая позиция и чувство стиля, Tom Tailor предлагает стать брендом. Первым украинцем, которому это уже удалось, стал шоумен Кузьма Скрябин. На всех концертах и пресс-конференциях, в телевизионных проектах и просто тусовках Кузьма появляется в одежде Tom Tailor. Скрябин говорит, что ему нравится стиль TT — легкий и в то же время с элементами классики, всегда модный и актуальный. Кроме того, в динамичном ритме жизни популярной личности качество материалов играет большую роль, а Tom Tailor славится своими природными материалами. Также в новом сезоне Кузьма представляет и молодежное направление бренда — Tom Tailor Denim. Яркие принты и сочные расцветки — это то, что нужно для человека-бренда, который заряжает позитивом всех окружающих.

## Ах, эти желтые ботинки!

Знаменитые непромокаемые **Yellow boots** придумал иммигрировавший в США уроженец Одессы Натан Шварц. Первую партию этих ботинок под маркой Timberland сшили в 1973 году, а теперь эта обувь находится в экспозиции Британского музея дизайна. Тридцать лет назад Yellow boots продавали под слоганом "Если вы любите Timberland, относитесь к ним как можно хуже". С тех пор ничего не изменилось: желтые ботинки по-прежнему остаются самой выносливой обувью.

Почему ботинки именно желтые, достоверно не известно, однако благодаря этому жизнерадостному цвету они узнаваемы везде. При производстве обувь Timberland даже в XXI веке проходит через руки не менее 80 человек, чтобы на выходе получились высококачественные, гарантированно непромокаемые, легко очищающиеся и максимально удобные Yellow boots.

Для того чтобы полюбоваться знаменитыми Yellow boots, не обязательно посещать Британский музей дизайна, достаточно зайти в один из магазинов ИНТЕРТОП. К тому же с 1 сентября по 30 ноября всем владельцам дисконтных карточек ИНТЕРТОП-клуба предоставляется дополнительная 5%-ная скидка на обувь и одежду этого американского бренда.

Journal-plaza.net ®

## *Джинсовый нигилизм*

В самом конце 80-х, когда многих волновала политика (немцы валили стену, а мы занимались перестройкой), некоторые все-таки интересовались эстетикой. В частности, голландские эстеты-модельеры начали экспериментировать с джинсовой одеждой. Так, собственно, и появился бренд **G-Star Raw**. Первые представленные голланцами брюки были сшиты из такого грубого денима, что даже не сгибались в коленях. Для того чтобы их можно было носить, покупателям нужно было размочить ткань под коленями. С тех пор за G-Star Raw закрепилась слава новаторов-нигилистов, попирающих старые джинсовые ценности. Дизайнеры G-Star Raw, к примеру, отказались от классического канона пятикарманных брюк и не прогадали: сегодня их продукцию знают во всем мире.

Джинсы из коллекции G-Star Raw ОСЕНЬ-ЗИМА 2008, которые можно примерить в фирменных магазинах G-Star Raw, как и первые произведения голландских дизайнеров, заметно ярче моделей других брендов: они усыпаны карманами, застежками в самых неожиданных местах, вышивками и грубыми принтами. Но самое главное в новой коллекции — это все тот же грубый необработанный деним. Материал, из которого шьется одежда G-Star, является неопровержимым доказательством того, что джинсы джинсам рознь! Не всякий деним удостаивается показа на Нью-Йоркской неделе моды, а для G-Star Raw это традиция. Именно там была представлена коллекция для наступающих холодов — комфортная, стильная и яркая, несмотря на присущие дениму сдержанные цвета.

Journal-plaza.net ®

## *Вечная Carrera*

В 1962 году Джек Хойер, официальный хронометрист гонки "Себринг", узнал о существовании **Carrera Panamericana Mexico Road Race** — соревнованиях, считающихся самым изнуряющим испытанием для гонщиков и автомобилей. Через два года в память о гонке Panamericana-64 TAG Heuer выпустил хронограф Carrera — одну из самых легендарных моделей всех времен. Современная Carrera совершенно непохожа на модель 1964 года — она изменилась и изнутри, и снаружи: корпус диаметром 41 мм, тахиметрическая шкала на безеле, водонепроницаемость до 50 метров, устойчивое к царапинам сапфировое стекло. Жить на полную в таких часах — одно удовольствие!

## *Главное — точность*

Когда-то компания Officine Panerai делала часы для подводных диверсантов, а сейчас для всех, кто хочет не потеряться во времени и особо ценит точность его измерения. Специально для этих часов **Luminor 1950 Tourbillon GMT** снабжен турбийоном — устройством для повышения точности хода часов за счет компенсации влияния гравитации. Механизм часов заводится вручную и может работать шесть дней. Он спрятан в сапфировое стекло толщиной два миллиметра, позволяющее следить за работой механизма, и индикатором запаса хода.

## *Радуемся сутки напролет*

Австрийская **FREY WILLE** занимается производством ювелирных украшений с драгоценной эмалью с 1951 года. Новая коллекция FREY WILLE Ode to Joy of Life состоит из двух частей: Passion. Day и Passion. Night. "Дневные" украшения выполнены в теплых ярких тонах и расписаны 24-каратным золотом, основой дизайна "ночных" является темно-синий, почти черный цвет. Теперь со временем может меняться не только день и ночь, но и дизайн ювелирных украшений.

## *Непринужденная элегантность*

Осенне-зимняя коллекция **Gant**, представленная линией Elliot Gant, специально предназначена для жителей мегаполиса. Она отличается своей универсальностью, продиктованной высоким ритмом городской жизни. Сочетающая в себе американскую непринужденность и европейскую элегантность, линия предлагает, например, укороченное пальто пиджачного кроя с вельветовым воротником в сочетании с рубашкой с высоким воротом и прямыми классическими джинсами.



Journal-plaza.net ®

## Коллекция марок

Компания **Helen Marlen Group** продолжает заполнять белые пятна на fashion-карте Украины и представляет свой новый проект – мультибрендовый concept-store мужской одежды, обуви и аксессуаров Passage 15. В новом бутике ты сможешь найти мужские коллекции актуальных марок, каждая из которых имеет свой яркий узнаваемый стиль и находится в авангарде мирового fashion-процесса: Yves Saint Laurent, Burberry Prorsum, Marc Jacobs, Victor&Rolf, Neil Barrett и Roberto Cavalli. Кроме того, в мужском Passage 15 впервые в Украине представлены марки, являющиеся гордостью лучших мужских мультибрендов мира, но с которыми ты, возможно, еще не был знаком: 5+1 Annapurna, Gentry Portofino, Belstaff, Church's, S.W.O.R.D., 30 Duvetica, Ruffo, Citizen и многие другие. Что ж, теперь настало время для знакомства!

## Практичный Geox

Чтобы тебя не беспокоили ни осенняя грязь, ни слякоть, дизайнеры и технологи **Geox** сконструировали из состаренного нубука кроссовки в стиле casual. Этот материал не боится ни царапин, ни трещин. Шнурки заменили на удобные липучки. В осенней коллекции есть и более классические кожаные кроссовки-туфли, и высокие ботинки в походном стиле. Кроссовки из этой коллекции можно найти в сети магазинов ИНТЕРТОП и фирменном магазине Geox.

## Рита на "Эвересте"

11 октября в испанском Аликанте стартует кругосветная гонка Volvo Ocean Race, которую называют "Эверестом" парусного спорта. Volvo Ocean Race — гонка для самых скоростных однокорпусных яхт, длящаяся около девяти месяцев. За это время яхтсмены проходят 39 000 морских миль.

Нанешняя Volvo Ocean Race — уже десятый по счету океанский марафон, и первый, в котором принимает участие команда **Puma**, выступающая на собственной яхте Il Mostro. Вдохновленная морской тематикой, компания Puma создала полную линию спортивной и лайфстайл-одежды, обуви и аксессуаров PUMA Sailing. Кстати, для того чтобы примерить все это, не нужно участвовать в Volvo Ocean Race.

Journal-plaza.net ®